Leçons de Cuisine

Ecole Ritz Escoffier

• •• •••

EpA

Leçons de Cuisine
Ecole Ritz Escoffier

Photographies Luc de Champris

EpA

Préface

En 1898, César Ritz révolutionne l'hôtellerie en créant, place Vendôme, à Paris, un palace qui fascine par ses qualités exceptionnelles. Grand amateur des plaisirs de la table, il associe à l'aventure de son hôtel le célèbre maître et créateur de grands classiques de la gastronomie française, Auguste Escoffier.

En 1988, est créée, sous le haut patronage de ces deux célèbres personnages et dans l'enceinte même de l'hôtel, l'École Ritz-Escoffier dont la vocation est d'abord d'enseigner la grande tradition culinaire française à de futurs professionnels. Devant le succès et l'intérêt suscités par cet enseignement, les cours s'ouvrent aux amateurs qui, depuis 1997, peuvent s'initier à la "grande cuisine" française et acquérir les tours de mains et autres secrets des chefs de l'École. Des stages de courte durée sont même proposés aux juniors.

Les cours destinés aux amateurs passionnés sont organisés par ateliers autour d'un thème comme les terrines, les soufflés, les asperges, les pommes de terre, les fruits rouges ou le chocolat... Vingt-deux ateliers ont ainsi été sélectionnés pour cet ouvrage dont l'objectif est de mettre à la portée des amateurs un savoir-faire véritablement professionnel. Mais si les méthodes sont conformes à la tradition gastronomique, les recettes, elles, sont tout à fait actuelles.

Comme il s'agit de "leçons de cuisine", les recettes sont classées selon trois niveaux :
- • simple, même si vous êtes novice
- • • plus compliqué
- • • • réservé aux amateurs expérimentés

Il est bien sûr préférable de commencer par les recettes simples et de progresser vers les plus compliquées. Chaque recette permet de maîtriser certains apprentissages (types de préparations, modes de cuisson, etc.) et d'acquérir des bases utiles pour d'autres recettes plus complexes. Un premier chapitre est, par ailleurs, consacré aux recettes indispensables (pâtes brisée, sablée, feuilletée, fonds, fumets, coulis, etc.) et un autre aux sauces.

Grande tradition oblige, une attention toute particulière est portée au dressage des assiettes ou des plats. Les chefs indiquent aussi systématiquement des variantes possibles, les accompagnements préconisés ou les astuces à connaître, et donnent des conseils pour le choix des vins. Il ne vous reste plus qu'à vous lancer : vous êtes à bonne école !

École Ritz-Escoffier.





Sommaire



ATELIER
RECETTES DE BASE

Fond blanc de volaille

PRÉPARATION 30 MIN
CUISSON 1 H

POUR ENVIRON 2 L
1,5 KG D'ABATTIS (COUS, AILERONS, CARCASSES) · 3 À 4 L D'EAU · 1 CAROTTE ÉPLUCHÉE · 1/2 OIGNON ÉPLUCHÉ · 1/2 POIREAU · 1 BRANCHE DE CÉLERI · 1 BOUQUET GARNI · POIVRE EN GRAINS

ASTUCE DU CHEF
On peut laisser dégorger les abattis 6 h dans de l'eau froide avant de les employer pour faire le fond. Cela permet de les vider de leur sang et d'avoir, après cuisson, un fond blanc bien clair.

Mettez les abattis dans une grande marmite. Couvrez avec de l'eau froide et portez à ébullition. Écumez, puis ajoutez les légumes et aromates. Faites cuire à ébullition lente 35 à 45 min. Écumez régulièrement et dégraissez au maximum. Passez le fond et réservez.

Fond de canard

PRÉPARATION 30 MIN
CUISSON 4 H

POUR 1,5 L
HUILE D'ARACHIDE · 20 G DE BEURRE · 1,5 KG DE PARURES DE CANARD · 1 GROS OIGNON · 1 GROSSE CAROTTE · 2 TOMATES COUPÉES EN MORCEAUX · 3 L D'EAU · 1 BOUQUET GARNI · 2 GOUSSES D'AIL

ASTUCE DU CHEF
Ce fond se conserve environ 5 jours au réfrigérateur ; il se congèle également très bien.

Préchauffez le four à 200 °C. Placez les carcasses et les ailerons avec un peu d'huile dans un plat et faites-les rôtir jusqu'à l'obtention d'une belle coloration blonde uniforme. Coupez l'oignon et la carotte en brunoise puis faites-les revenir dans le beurre pour leur donner une couleur brun clair. Ajoutez cette garniture ainsi que l'ail, le bouquet garni et les tomates aux carcasses colorées puis mouillez avec l'eau. Portez à ébullition, écumez pour retirer la graisse en surface et laissez cuire à bouillons doux et réguliers pendant 4 h environ. Au terme de la cuisson, passez le fond au chinois et dégraissez-le aussi complètement que possible. Portez-le à nouveau à ébullition puis laissez refroidir. Réservez jusqu'à l'utilisation.

RAPPEL
Brunoise : légumes coupés en petits dés et servant de garniture pour certains potages voire certaines sauces.

Fond de veau brun

PRÉPARATION 30 MIN
CUISSON 6 H

POUR ENVYRON 3 L DE FOND
2,5 KG D'OS DE VEAU CONCASSÉS (PAR VOTRE BOUCHER)
1 CAROTTE
1/2 OIGNON ÉPLUCHÉ
1 BRANCHE DE CÉLERI
1/2 POIREAU
HUILE D'ARACHIDE
2 GOUSSES D'AIL
1 TOMATE
1 BOUQUET GARNI
1 C. À CAFÉ DE CONCENTRÉ DE TOMATE
POIVRE NOIR EN GRAINS
5 L D'EAU (+ EAU DE CUISSON)

Préchauffez le four à 200 °C. Mettez les os dans un plat avec un peu d'huile et faites-les rôtir jusqu'à ce qu'ils soient bien colorés. Faites également revenir la carotte, l'oignon et le céleri dans de l'huile puis égouttez-les dans une passoire. Mettez légumes, os et autres garnitures dans une grande marmite. Ajoutez environ 5 l d'eau froide et portez à ébullition. Écumez et dégraissez régulièrement. Laissez frémir tout doucement pendant 6 h. Ajoutez de l'eau pour que le liquide soit toujours à niveau : les os doivent rester couverts. Passez dans un chinois et faites réduire d'un petit tiers, en écumant aussi souvent que nécessaire.
Il n'est pas nécessaire d'ajouter de sel dans le fond car ce dernier est souvent fortement réduit lors de la confection de sauces : du fait de cette réduction, le goût, le brillant et l'onctuosité sont plus concentrés.

Fond de veau clair et lie

PRÉPARATION 30 MIN
CUISSON 10 H

POUR ENVIRON 3 L DE FOND
2,5 KG D'OS DE VEAU CONCASSÉS (PAR VOTRE BOUCHER)
2 CAROTTES ÉPLUCHÉES
1 OIGNON ÉPLUCHÉ
QUELQUES BRANCHES DE CÉLERI
HUILE D'ARACHIDE
QUELQUES FEUILLES DE POIREAUX
2 GOUSSES D'AIL
2 TOMATES · 1 BOUQUET GARNI
3 C. À SOUPE DE CONCENTRÉ DE TOMATE
GROS SEL, POIVRE NOIR EN GRAINS
POUR LA LIAISON
50 G DE FÉCULE DE POMME DE TERRE
POUR 1 L DE FOND RÉDUIT
UN PEU DE BEURRE RAMOLLI

FOND DE VEAU CLAIR
Préchauffez le four à 200 °C. Mettez les os dans un plat et faites-les rôtir jusqu'à ce qu'ils soient bien colorés. Faites revenir les carottes, l'oignon et le céleri dans un peu d'huile puis égouttez-les dans une passoire. Mettez les légumes, les os et les autres garnitures dans une grande marmite. Ajouter environ 5 l d'eau froide et portez à ébullition. Écumez et laissez cuire doucement pendant 8 h. Ajoutez de l'eau afin que les os soient toujours couverts. Passez au chinois et réservez.

FOND DE VEAU LIE
Prenez 1 l de fond de veau clair et portez-le à ébullition. Écumez et faites réduire jusqu'à obtenir 1/4 l de liquide. Délayez la fécule dans un peu d'eau froide. Quand le mélange est homogène et dénué de grumeaux, versez-le dans le fond bouillant en fouettant sans cesse jusqu'à reprise complète de l'ébullition. Laissez cuire quelques minutes, passez le fond au chinois puis beurrez-en légèrement le dessus pour empêcher la formation d'une croûte.
Le fond de veau clair est la base la plus utilisée pour les viandes. Vous pouvez réaliser une "glace de viande" à partir de celui-ci en le mouillant une seconde fois. Cuisez-le à nouveau 4 h, passez-le au chinois puis réduisez-le par petites quantités (environ 4 dl). Sa forte concentration permet à cette glace de servir pour des jus de sauce.

Fumet de poisson

PRÉPARATION 10 MIN
CUISSON 25 MIN

POUR 2 L DE FUMET
300 G D'ARÊTES DE SOLE - 50 G DE CAROTTES - 50 G DE GROS OIGNONS 30 G D'ÉCHALOTES - THYM - LAURIER QUELQUES GOUTTES DE JUS DE CITRON 30 G DE PIEDS DE CHAMPIGNONS (FACULTATIF) - 1 L DE VIN BLANC - 2 L D'EAU

ASTUCE DU CHEF
On peut partager le fumet en plusieurs portions et le congeler dans des pots pour une utilisation ultérieure.

Laissez dégorger les arêtes de sole sous l'eau courante, ôtez les parties sanguinolentes puis concassez le tout. Épluchez et lavez tous les légumes. Émincez-les finement. Faites suer le tout 3 min dans une casserole sans ajout de matière grasse, en remuant avec une spatule et sans laisser le fumet se colorer. Ajoutez le vin blanc et portez à ébullition. Mouillez avec 2 l d'eau. Ajoutez le thym, le laurier, les pieds de champignons lavés et le jus de citron. Portez à nouveau à ébullition. Laissez cuire à petits frémissements 20 min en écumant de temps en temps. Passez au chinois étamine et pressez avec une louche sur les arêtes pour récupérer le plus de saveurs possible. Après refroidissement, le fumet doit avoir la consistance d'une gelée très souple.

Marinade de lisettes aux aromates

PRÉPARATION 30 MIN
CUISSON 2 MIN POUR LE POISSON

POUR 4 PERSONNES
8 LISETTES - 2 DL DE MUSCADET 5 CL DE VINAIGRE DE VIN BLANC 1 CAROTTE - 2 PETITS OIGNONS - 1 CITRON 1 PIMENT OISEAU - 1 BOUQUET GARNI CRISTALLINE DE CHOUX (FACULTATIF) QUELQUES RONDELLES DE CITRON DÉSHYDRATÉES - QUELQUES CLOUS DE GIROFLE - FLEUR DE SEL, POIVRE EN GRAINS

VARIANTE
Cette marinade peut être réalisée avec d'autres petits poissons.

ASTUCE DU CHEF
Pour parfumer davantage ce plat, préparez-le la veille.

Confectionnez un court-bouillon avec les oignons, la carotte et le citron pelé à vif - le tout coupé en rondelles fines –, le vin blanc, le vinaigre, les épices et 3 dl d'eau. Faites cuire 10 min. Coupez la queue des lisettes à 5 cm, afin de pouvoir les dresser debout dans l'assiette de présentation. Levez en filets la partie restante. Lavez les morceaux obtenus, déposez-les côte à côte dans un sautoir et versez la nage bouillante dessus. Remettez sur le feu et faites frémir 1 min. Retirez et laissez les lisettes refroidir dans le court-bouillon.

LE DRESSAGE
La marinade doit être servie froide, la queue des lisettes debout au centre d'une assiette creuse avec le court-bouillon. Décorez d'herbes fraîches, de rondelles de citron déshydratées, ou d'une cristalline de choux que vous obtiendrez en faisant bouillir des feuilles de choux – préalablement séchées au four – avec un peu de sirop (50 % d'eau, 50 % de sucre).

Coulis de crustacés

Préparation du coulis léger 40 min
Cuisson 2 h

Pour 4 à 6 personnes
500 g de crabes (ou étrilles), ou têtes de 18 écrevisses ou langoustines taille 10/12, au choix
1 dl de vin blanc - 1 dl de fumet de poisson (voir p. 12) - 3 dl de crème fleurette
1 dl de cognac - sel et poivre

Préparation classique 1 h 10
Cuisson 50 min

Pour 6 à 8 personnes
500 g de crustacés (crabes, étrilles, têtes de langoustines ou d'écrevisses) - 1 dl d'huile d'olive
2 échalotes
1/2 oignon - 1 branche de céleri
7 cl de cognac - 2,5 dl de vin blanc
5 dl de fumet de poisson (voir p. 12)
3 c. à soupe de concentré de tomate
2 tomates fraîches coupées en morceaux - 2 gousses d'ail écrasées
1 bouquet garni - sel, poivre
50 g beurre manié préparé avec 50 g farine - beurre frais pour la finition
1 dl crème fraîche (facultatif)

Astuces du chef
Cette sauce peut servir de base pour diverses préparations de poissons ou de crustacés. La méthode classique est utilisée dans la préparation des bisques de crustacés classiques (mettez alors très peu de beurre manié) ou du homard à l'américaine (ajoutez un peu plus de tomates, un peu d'estragon et de poivre de Cayenne).
Vous pouvez également la congeler, dans des bacs à glaçons par exemple.

Le coulis léger
Faites raidir rapidement dans une partie du beurre les crabes, les étrilles ou les têtes grossièrement concassées. Flambez au cognac, mouillez avec le vin blanc et laissez réduire des 3/4. Ajoutez alors le fumet et faites à nouveau réduire des 2/3. Ajoutez ensuite la crème et portez à ébullition. Laissez frémir sur feu doux 10 à 12 min. Passez au chinois en écrasant fortement avec un pilon en bois pour bien extraire tout le liquide. Si le coulis est trop clair, faites réduire de nouveau. À l'aide d'un fouet, montez légèrement le coulis obtenu avec le beurre restant (cette opération permet d'augmenter le volume de la préparation), vérifiez l'assaisonnement et réservez.

Le coulis classique
Concassez grossièrement les crabes ou les étrilles entières, les têtes de langoustines ou d'écrevisses. Dans une casserole assez grande, chauffez fortement l'huile d'olive. Quand elle est presque fumante, jetez-y les crustacés, faites-les colorer, puis ajoutez l'échalote, l'oignon, et le céleri taillés en fine mirepoix. Faites bien suer l'ensemble avant de flamber au cognac. Ajoutez le vin blanc, le fumet de poisson, le concentré de tomate, les 2 tomates, les gousses d'ail, le bouquet garni, salez, poivrez et portez à ébullition. Écumez, couvrez et laissez cuire 20 min. Passez le tout au chinois, remettez le liquide sur le feu puis portez à ébullition et liez progressivement avec du beurre manié que vous incorporerez au fouet jusqu'à la consistance voulue. Rectifiez l'assaisonnement, ajoutez un peu de beurre frais et de la crème fraîche éventuellement, puis passez au chinois fin.

Rappels
Beurre manié : beurre travaillé en pommade, mélangé à de la farine et utilisé pour les liaisons rapides.
Mirepoix : découpe grossière mais régulière.

Jus de veau, de bœuf, d'agneau, de volaille, ou de gibier

Préparation 30 min
Cuisson 2 h

Pour 1 l de jus
1,5 kg de parures de viande (veau, bœuf, agneau, volaille ou gibier)
1 gros oignon - 1 grosse carotte
2 tomates - 1 bouquet garni - 2 gousses d'ail - huile d'arachide - beurre

Astuce du chef
Ce jus peut être conservé au frais pendant 4 à 5 jours ; congelé, il se maintient plusieurs mois.

Préchauffez le four à 220 °C. Faites chauffer un peu d'huile et de beurre dans un plat à rôtir. Lorsque la matière grasse est chaude, ajoutez les parures de viande. Mettez au four et laissez colorer en remuant de temps à autre jusqu'à ce que les parures commencent à brunir puis ajoutez l'oignon, la carotte et les tomates coupés en morceaux. Poursuivez la cuisson jusqu'à ce que le tout ait bien rissolé puis enlevez du four. À l'aide d'une écumoire, mettez les parures et la garniture aromatique dans une casserole, mouillez avec 3 l d'eau froide et portez à ébullition. Ajoutez le bouquet garni et l'ail et laissez mijoter environ 2 h. Écumez et dégraissez en cours de cuisson puis passez le jus au chinois ; il doit en rester environ 1 l. Réservez.

Rappel
Parures : déchets ou parties nuisant à la présentation d'un aliment.

Coulis de tomates crues

Préparation 1 h

Ingrédients pour 4 personnes
600 g de tomates - le jus d'1 citron
3 gousses d'ail entières - sel, poivre

Accompagnements préconisés
Ce coulis peut être servi avec des terrines de poisson ou divers légumes tièdes, froids, ou en salade. Vous pouvez également stériliser le coulis dans des bocaux pour des utilisations ultérieures.

Astuce du chef
Si les tomates ne sont pas parfaitement mûres, vous pouvez ajouter une cuillère à soupe de concentré de tomate à la pulpe avant de la faire macérer.

Retirez les pédoncules et coupez les tomates en quartiers. Écrasez ces dernières dans une bassine avec un pilon, assaisonnez de sel, poivre, jus de citron et ail et laissez mariner ainsi quelques heures. Retirez l'ail et passez les tomates au tamis en pressant fortement pour récupérer toute la pulpe. Rectifiez l'assaisonnement et gardez au frais.

lans un plat
. Mettez au
rures com-
morceaux.
du four. À
une casse-
uet garni et
on puis pas-

dernières
t ail et lais-
nis en pres-
t gardez au

Consommé et sa farce mousseline

Préparation 1 h
Cuisson 20 h

Pour 5 l de consommé
3 kg de jarret et gîte de bœuf
2 kg de bœuf à viande et os
300 g de carottes - 200 g d'oignons
1 gousse d'ail - 200 g de blancs de poireaux - 1 branche de céleri
6 l d'eau - 2 clous de girofle - 3 brins de thym - 2 feuilles de laurier
10 queues de persil - 30 g de gros sel

La clarification pour 5 l
1 kg de viande hachée de bœuf
100 g de carottes
100 g de blancs de poireaux mixés avec 3 blancs d'œufs

Préparation de la farce 20 min
Cuisson 35 min pour les quenelles

Pour 4 à 6 personnes
200 g environ de chair parée de poisson, volaille ou viande
1/2 blanc d'œuf
2 à 3 dl de crème fleurette très froide
sel, poivre
glaçons

Variante
Le consommé de volaille se prépare quant à lui avec 2 carcasses de poulets rôtis et 500 g d'abattis de volailles (ailerons, cou, pattes, gésiers, cœurs ou foies). Pour la clarification, procédez comme exposé ci-dessus.

Astuce du chef
Tous les types de consommés peuvent être servis refroidis. Et tous peuvent être congelés.

Le consommé
Faites blanchir les os et la viande à l'eau froide. Écumez toutes les impuretés puis ajoutez la garniture aromatique : carottes épluchées, blancs de poireaux attachés avec la branche de céleri, le thym et le laurier, têtes d'oignons plantés de clous de girofle, et enfin, l'ail. Laisser cuire 5 h puis retirez la viande. Laissez-la refroidir : elle pourra être utilisée comme viande froide pour une autre recette. Laissez cuire le reste 10 h à feu doux tout en dégraissant, puis passez au chinois.

La clarification
Ce procédé permet d'obtenir un bouillon translucide. Mélangez tous les ingrédients. Portez le consommé à ébullition puis versez-en un peu dans la clarification. Versez à présent la clarification dans le reste de consommé. Battez au fouet puis, à l'aide d'une petite louche, faites un trou au centre de la clarification pour nettoyer le consommé de ses impuretés. Laissez cuire la clarification pendant 1 h. Passez ensuite le consommé au chinois étamine recouvert d'un torchon, et pressez pour retenir une dernière fois toutes les petites impuretés. Laissez refroidir.

La farce mousseline
À base de chair maigre, cette farce particulièrement légère sert à confectionner toutes les mousses (de viandes et de poissons).
Coupez la chair en morceaux et broyez-la dans un robot. Ajoutez le blanc d'œuf et continuez à broyer jusqu'à l'obtention d'une pâte de la consistance d'une bonne colle. Passez au tamis. Travaillez cette farce dans un saladier rempli de glaçons en incorporant la crème petit à petit avec énergie afin qu'elle s'amalgame parfaitement. Assaisonnez selon votre goût puis faites pocher une petite boule de farce dans de l'eau frémissante très salée 2 à 3 min. Goûtez et modifiez l'assaisonnement si nécessaire. Si la mousseline est trop ferme, ajoutez un peu de crème. La quantité de crème dépend de la consistance de la chair utilisée. Réservez au frais.

Préparation au robot
La technique de fabrication de la farce mousseline reste la même dans tous les cas, cependant, avec un peu d'expérience, on peut la monter entièrement au robot-coupe. Pour ce faire, mettez à refroidir au congélateur la chair tamisée, le bol du robot-coupe et la crème, puis monter la mousse dans le robot en ajoutant progressivement la crème froide.

Rappel
Brunoise : légumes coupés en petits dés et servant de garniture pour certains potages, voire certaines sauces.

puretés puis
ux attachés
de clous de
froidir : elle
sez cuire le

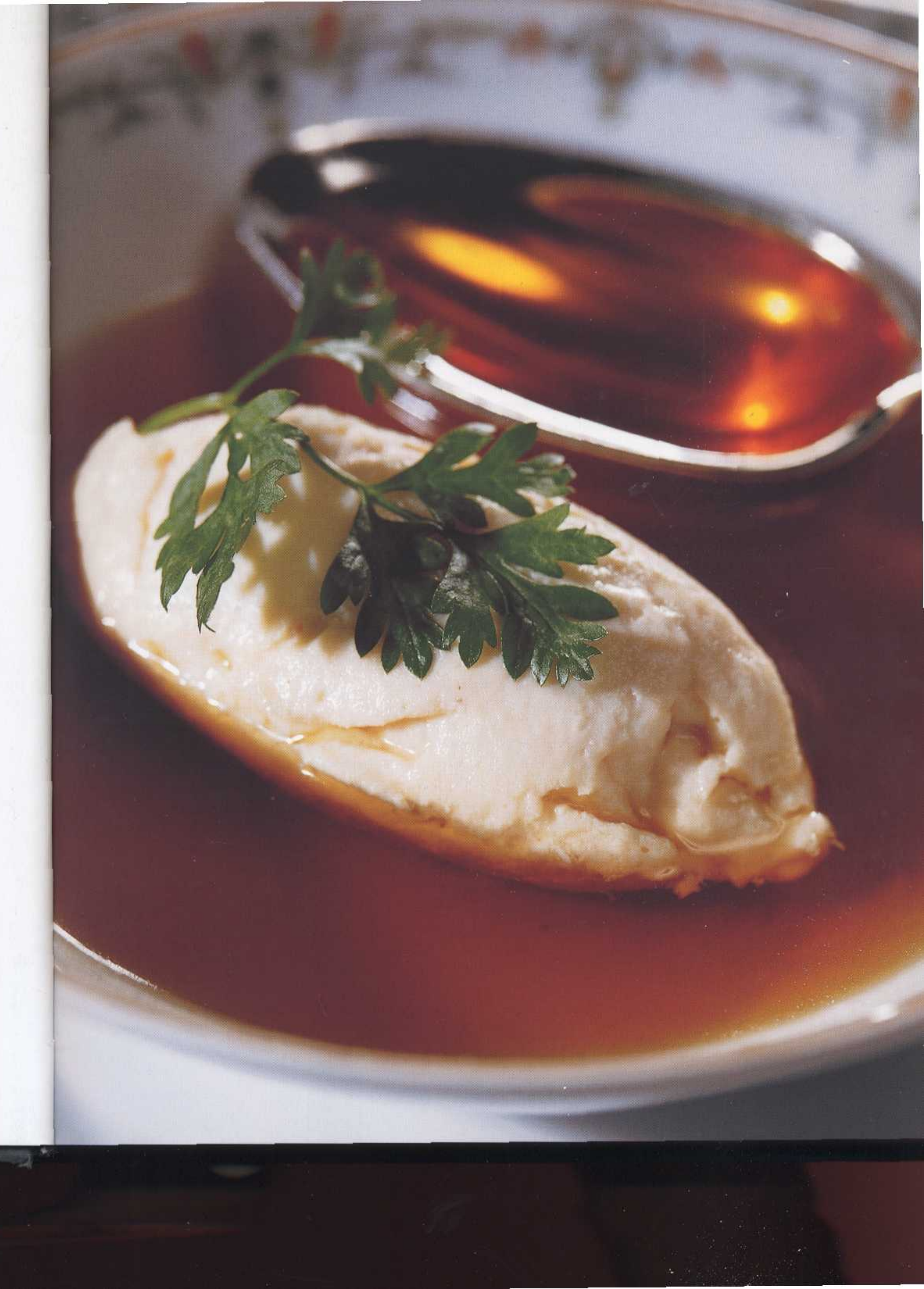
ingrédients.
on. Versez à
l'aide d'une
consommé
ensuite le
retenir une

nfectionner

nc d'œuf et
bonne colle.
en incorpo-
rfaitement.
rce dans de
nt si néces-
té de crème

tous les cas,
t au robot-
e, le bol du
t progressi-

ur certains



Pâtes sablées

Préparation 20 min

Ingrédients pour 6 gros sablés ou 18 petits sablés, ou une tarte de 20 cm

Pâte sablée n° 1 (pour des sablés)
125 g de farine type 55 tamisée
30 g de sucre en poudre
85 g de beurre assoupli au rouleau et coupé en morceaux - 1 pincée de sel

Pâte sablée n° 2 (pour un fond de tarte) 125 g farine type 55 tamisée
50 g de sucre en poudre - 1 jaune d'œuf
85 g de beurre assoupli au rouleau et coupé en morceaux - 1 pincée de sel

Pâte sablée au chocolat
150 g de farine type 55 tamisée
45 g de sucre glace - 80 g de beurre
20 g de noisettes en poudre
1 œuf - 10 g de cacao en poudre
1 pincée de sel fin

Pâte sablée à la cannelle
Ingrédients pour environ 50 sablés
300 g de farine type 55 tamisée
50 g de sucre glace - 250 g de beurre
50 g d'amandes en poudre
1 g de levure chimique
12 g de cannelle en poudre

Astuces du chef

Lorsque vous fraisez, ne travaillez pas trop la pâte car elle deviendrait cassante et moins bonne.
On peut ajouter un peu de levure chimique à la pâte pour la rendre plus friable mais sa conservation sera plus restreinte.
Quelle qu'elle soit, à la sortie du réfrigérateur, laissez la pâte à température ambiante 5 min environ avant de l'utiliser.
Ces pâtes se congèlent très bien. Étalez-les sur du papier sulfurisé, enroulez-les et placez-les au congélateur.

Au robot
Pâte sablée n° 1 ou 2
Mettez tous les ingrédients dans un robot et mélangez jusqu'à ce que la pâte commence à former une boule. Arrêtez le malaxage aussitôt, ramassez la pâte en boule, placez-la dans un sac en plastique et laissez au réfrigérateur au moins 2 h.

À la main
Pâte sablée n°1
Dans une bassine ou sur le plan de travail, mettez la farine, le sucre et le sel. Parsemez la farine avec les morceaux de beurre et travaillez rapidement avec les doigts pour former une pâte lisse presque homogène. Ramassez la pâte en boule, placez-la dans un sac en plastique et laissez au réfrigérateur pendant au moins 2 h.

Pâte sablée n°2
Formez une fontaine avec la farine, mettez le sucre, le sel, le jaune d'œuf et le beurre au centre. Mélangez pour incorporer le beurre aux autres ingrédients, puis joindre délicatement la farine. Une fois que toute la farine a été ajoutée, fraisez la pâte. Couvrez et laissez reposer au frais au moins 2 h.

Pâte sablée au chocolat
Mélangez le beurre et le sucre glace. Incorporez ensuite le sel, la poudre de noisettes et les œufs. Ajoutez la farine et le cacao tamisés puis pétrissez pour former une boule. Placez dans un film puis réservez au réfrigérateur 30 min environ.

Pâte sablée à la cannelle
Procédez selon les recettes n°1 ou n°2.

Rappel
Fraiser : écraser la pâte entre la paume de la main et le plan de travail afin de la rendre plus homogène et de mieux incorporer tous les éléments qui la composent.

Pâte brisée et pâte à foncer

PRÉPARATION 10 MIN

INGRÉDIENTS POUR 250 G DE PÂTE ENVIRON, SOIT UNE TARTE DE 20 CM

PÂTE BRISÉE

125 G DE FARINE
95 G DE BEURRE ASSOUPLI AU ROULEAU ET COUPÉ EN MORCEAUX
3 À 4 CL D'EAU OU 1/2 ŒUF LÉGÈREMENT BATTU
1 PINCÉE DE SEL

PÂTE À FONCER

125 G DE FARINE
80 G DE BEURRE ASSOUPLI AU ROULEAU ET COUPÉ EN MORCEAUX
15 G DE SUCRE
1/2 ŒUF LÉGÈREMENT BATTU
1 PINCÉE DE SEL

ASTUCES DU CHEF

La pâte brisée se réalise traditionnellement avec de l'eau. Cependant elle est plus friable lorsqu'elle est préparée à l'œuf, et se rapproche davantage, à l'exception de la présence de sucre, de la pâte à foncer. La pâte brisée est généralement employée en cuisine pour les tartes salées, alors que la pâte à foncer l'est surtout en pâtisserie. Dans les deux cas, il est très important de ne pas trop travailler la pâte, au risque de la voir durcir. Si elle n'est pas tout à fait homogène, elle restera bien friable.

Si la pâte reste plus d'une heure au réfrigérateur, laissez-la se détendre à température ambiante 5 min environ avant de l'abaisser.

Enfin, cette pâte supporte très bien la congélation *(voir p. 18).*

DANS UN ROBOT

PÂTE BRISÉE OU À FONCER

Mettez tous les ingrédients - hormis l'eau ou l'œuf – dans le robot et actionnez l'appareil quelques secondes. Quand le mélange est granuleux, ajoutez l'eau ou l'œuf et continuez l'opération quelques secondes jusqu'à ce que la pâte forme une boule. Arrêtez alors immédiatement le robot. Ramassez la pâte en boule et placez-la dans un sac en plastique. Réservez au réfrigérateur 1 h environ avant de l'utiliser.

À LA MAIN

PÂTE BRISÉE

Mettez la farine et le sel dans une bassine ou sur le plan de travail. Parsemez de morceaux de beurre et travaillez l'ensemble rapidement avec le bout des doigts pour former un mélange granuleux. Ajoutez les œufs et pétrissez avec les mains, jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse presque homogène – mais en travaillant la pâte le moins possible. Ramassez la pâte en boule et placez-la dans un sac en plastique. Laissez au réfrigérateur 1 h environ avant l'utilisation.

PÂTE À FONCER

Tamisez la farine et ajoutez le beurre petit à petit jusqu'à l'obtention d'une consistance sablée. Avec ce mélange, formez une fontaine dans laquelle vous placerez le sel, le sucre et l'œuf. Mélanger l'ensemble, puis incorporez délicatement la farine. Dès que la pâte est grossièrement homogène, fraisez-la, ramassez-la en palet et placez-la dans un sac en plastique. Laissez au réfrigérateur 1 h environ avant l'utilisation.

RAPPEL

Fraiser : écraser la pâte entre la paume de la main et le plan de travail afin de la rendre plus homogène et de mieux incorporer tous les éléments qui la composent.

Pâte feuilletée

Préparation 20 min

Ingrédients pour 650 g environ, soit 1 fond de tarte de 20 cm, 4 feuilletés et 4 chaussons

Pour la détrempe

250 g de farine tamisée
6 g de sel fin
50 g de beurre ramolli
12,5 cl d'eau froide

Pour le tourage

200 g de beurre froid

Découpage et cuisson

Préparation 15 min
Cuisson 10 à 20 min

Ingrédients pour 4 bouchées individuelles

300 g de pâte feuilletée
1 œuf pour dorer

Les feuilletés

Préparation 10 min
Cuisson 15 à 18 min

Ingrédients pour 4 feuilletés

300 g de pâte feuilletée
1 œuf pour dorer

Les mille-feuilles

Préparation 15 min
Cuisson 15 min

Ingrédients pour 6 à 8 personnes

400 g de pâte feuilletée (à 7 tours)
sucre glace

Placez la farine tamisée dans une bassine ou sur la table, ajoutez le beurre, sablez un peu, puis formez une fontaine et versez l'eau et le sel au milieu. Travaillez rapidement du bout des doigts pour incorporer l'eau progressivement et obtenir une pâte lisse et homogène. Formez la pâte en boule et, après avoir tracé une croix sur le dessus à l'aide d'un couteau, mettez-la dans un sac en plastique et laissez reposer au frais pendant au moins 30 min.

Passé ce laps de temps, sortez la pâte pour donnez le premier tour : farinez légèrement la table de travail et la détrempe, puis abaissez cette dernière en un grand carré avec un rouleau à patisserie. Ramollissez, aplatissez le beurre avec le rouleau et placez-le au milieu de la détrempe. Ramenez les extrémités de la pâte vers le centre afin de l'emprisonner.
Placez le rouleau au centre de la pâte et faites-le rouler vers vous. Procédez de même dans l'autre sens et continuez à abaisser ainsi la pâte jusqu'à formation d'une bande trois fois plus longue que large.
Pliez la pâte en trois : rabattez le 1/3 de la pâte le plus éloigné de vous sur le milieu, puis repliez le 1/3 restant sur le dessus pour former un pâton de trois couches. Tourner le pâton afin que le bord coupé du dernier pli se trouve sur la droite.
Bloquez la pâte : placez le rouleau à 1 cm d'une extrémité de la pâte et appuyez sur le rouleau dans un mouvement de va et vient ; faites de même à l'autre extrémité. Vous venez d'accomplir le premier des six tours qui seront donnés à la pâte.

Refarinez légèrement la table et le pâton et opérez un deuxième tour identique au premier. Dans le coin supérieur gauche du pâton plié et tourné, formez deux petites dépressions avec les doigts : elles vous rappelleront les deux tours déjà effectués. Recouvrez la pâte d'un film alimentaire et réservez au frais 20 à 30 min.

Après ce temps de repos, effectuez les troisième et quatrième tours puis laissez reposer 40 min au frais avant de faire les cinquième et sixième tours. Le dernier tour effectué, laissez reposer au moins 30 min au frais avant de détailler la pâte.

POUR DES BOUCHÉES

Préchauffez le four à 220-250 °C.
Étalez la pâte sur une surface plane et farinée, à l'aide d'un rouleau à pâtisserie, jusqu'à l'obtention d'une abaisse de 3 à 5 mm d'épaisseur. Découpez 8 fonds avec un emporte-pièce cannelé de 10 cm de diamètre. Prenez 4 fonds et découpez un rond en leur centre avec un emporte-pièce uni de 6 cm. Vous formez ainsi des anneaux.
Après les avoir badigeonnés à l'œuf, placez les fonds sur une plaque, coiffez chacun d'eux d'un anneau, en pressant légèrement pour le faire adhérer. Dorez la surface de chaque anneau, sans laisser couler l'œuf sur les bords. Piquez les fonds avec la pointe d'un couteau, et laissez reposer 1 h au frais.
Enfournez à 230 °C, laissez cuire 5 min, puis baisser la température à 200 °C et poursuivez la cuisson 10 à 15 min. Remplissez les bouchées encore chaudes d'une garniture préparée à l'avance ou, après qu'elles ont refroidi, réchauffez ces dernières à four doux avant de les garnir.

Astuces du chef

Lorsque la détrempe est préparée la veille, la pâte monte beaucoup mieux à la cuisson. De même, plus le repos au frais avant la cuisson est long, plus la pâte s'élève et devient légère.
Pendant le tourage, farinez la table et la pâte aussi légèrement que possible.
Sachez aussi que la pâte feuilletée se congèle très bien. Façonnez et congelez les pièces, ou faites une grosse abaisse que vous découperez après une décongélation partielle (la pâte monte beaucoup mieux si elle est très ferme au moment du découpage).
Si les feuilletés sont destinés à un dessert, vous pouvez les napper d'une fine couche de sirop à la sortie du four pour leur donner du brillant, ou bien les saupoudrer de sucre glace et les glacer légèrement sous le gril.

Pour des feuilletés

Préchauffez le four à 220 °C.
Abaissez la pâte feuilletée en un rectangle de 3 mm d'épaisseur et mettez-la à raffermir au congélateur pendant au moins 30 min. Si la pâte devient complètement dure, laissez-la s'assouplir à température ambiante 1 à 2 min avant de la diviser en quatre rectangles.
À l'aide d'un pinceau, dorez la surface de chaque feuilleté au jaune d'œuf sans en faire couler sur les bords. Enfournez et faites cuire 15 à 18 min jusqu'à ce que les feuilletés soient bien colorés. Laissez refroidir, puis ouvrez-les en deux, dans la partie horizontale, pour les garnir.

Les bandes et disques pour mille-feuilles

Préchauffez le four à 200 °C.
Pour un mille-feuille rectangulaire, abaissez la pâte en un carré de 30 cm sur 30 cm. Piquez avec une fourchette et laissez reposer au moins 1 h au frais.
Enfournez, cuisez la pâte 10 min, puis saupoudrez-la de sucre glace et poursuivez la cuisson 5 min. À la sortie du four, coupez la feuille carrée en trois bandes égales. Garnissez suivant les recettes (voir p. 266).

Rappel

Détrempe : on appelle "détrempe" la boule de pâte utilisée avant le tourage lors de la fabrication du feuilletage.

Pâte à nouille

Préparation 20 min

Pour 4 personnes

500 g de semoule de blé dur
500 g de farine
7 à 8 œufs
20 g de beurre frais
huile d'olive

Variante

Vous pouvez réaliser des pâtes rouges en remplaçant l'un des œufs par 1 c. à soupe de concentré de tomate.

Mettez la farine et la semoule dans le bol d'un robot-coupe, c'est-à-dire muni d'un batteur à fouet plat, appelé aussi "feuille". Ajoutez les œufs et l'huile, mélanger 2 à 3 min, puis pétrissez la pâte à la main pour la rendre bien homogène. Ne la salez pas : cela ternirait la pâte. Laissez reposer 1 h au frais.
Divisez la pâte en morceaux de la taille d'un gros œuf, faites-la tourner dix fois (comme pour un feuilletage) puis passez chaque morceau dans un laminoir à pâte afin de lui donner du corps. Continuez à l'amincir avec le laminoir. Diminuez progressivement l'ouverture pour obtenir une bande de pâte assez fine et régulière. Laissez légèrement sécher les bandes obtenues afin que la surface ne colle plus au toucher, puis détaillez ces dernières en lanières des longueur et largeur désirées. Faites bouillir une grande quantité d'eau fortement salée, ajoutez un peu d'huile d'olive et faites cuire les pâtes environ 3 min. Remuez délicatement pour éviter qu'elles s'agglutinent. Égouttez, puis mettez dans un plat de service avec un morceau de beurre frais en pommade. Roulez dans le beurre et servez.

Pâte à choux

PRÉPARATION 20 MIN
CUISSON 20 À 30 MIN

POUR 600 G (SOIT 20 GROS CHOUX OU ÉCLAIRS, OU 2 PARIS-BREST OU ENCORE 80 PETITS FOURS)
12,5 CL D'EAU · 12,5 CL DE LAIT
125 G DE BEURRE RAMOLLI ET COUPÉ EN MORCEAUX
150 G DE FARINE TYPE 55 TAMISÉE
4 À 5 ŒUFS LÉGÈREMENT BATTUS
1 ŒUF POUR LA FINITION
2 G DE SEL

ASTUCE DU CHEF
Les choux peuvent être congelés lorsqu'ils sont encore légèrement tièdes.

Préchauffez le four à 200-210 °C.
Portez à pleine ébullition l'eau, le lait, le beurre et le sel ; retirez du feu, incorporez la farine en une fois, et mélangez rapidement avec une spatule. Si la pâte ne forme pas une boule immédiatement, remettez-la dans la casserole sur le feu et remuez vigoureusement jusqu'à ce qu'elle se détache des parois. Placez-la ensuite dans une bassine et incorporez petit à petit les œufs. Veillez également à ne pas trop la travailler car il est préférable qu'elle soit un peu ferme plutôt que trop molle. Pour cela, deux méthodes de contrôle : formez un sillon avec une spatule en bois, les bords doivent se refermer lentement ; ou prenez un peu de pâte sur le doigt, elle doit retomber légèrement.
Dressez ou couchez ensuite la pâte sur une plaque propre légèrement graissée, dorez à l'œuf, rayez avec les dents d'une fourchette et enfournez. Une fois que la pâte aura pris son volume, entrouvrez la porte en y coinçant une cuillère en bois et continuez ainsi la cuisson pour laisser échapper la vapeur, 20 à 30 min, selon la taille des pièces. N'ouvrez jamais le four pendant les 10 premières minutes de cuisson. Pour les fours ventilés, préchauffez à 250 °C, enfournez les choux, éteignez le four jusqu'à ce que la température descende à 180 °C (il faut attendre environ 20 à 25 min), puis remettez-le en route pour achever la cuisson. Les choux sont cuits quand les craquelures sont de la même couleur que le reste.

Crème pâtissière

PRÉPARATION 15 MIN
CUISSON 3 MIN APRÈS ÉBULLITION

POUR ENVIRON 400 G
1/4 L DE LAIT · 50 G DE SUCRE
3 JAUNES D'ŒUFS · 25 G DE BEURRE
1/2 GOUSSE DE VANILLE FENDUE EN DEUX
25 G DE FARINE DE FROMENT TAMISÉE OU DE FARINE DE MAÏS

POUR ENVIRON 1,6 KG
1 L DE LAIT · 200 G DE SUCRE
2 GOUSSES DE VANILLE FENDUES EN DEUX
10 JAUNES D'ŒUFS · 100 G DE BEURRE
100 G DE FARINE DE FROMENT TAMISÉE OU DE FARINE DE MAÏS

Dans une casserole, portez à pleine ébullition le lait, la moitié du sucre et la vanille. Dans un bol, battez les jaunes d'œufs avec le restant du sucre jusqu'à ce que le mélange soit mousseux. Mettez alors la farine tamisée. Diluez ce mélange au fouet avec quelques louches de lait bouillant, puis reversez le tout dans la casserole et faites cuire la crème jusqu'à épaississement, en fouettant vivement. Continuez à fouetter la crème pendant 1 min environ, puis hors du feu, ajoutez le beurre. Quand celui-ci est parfaitement incorporé, placez la crème sur une plaque en inox (pour la refroidir) et recouvrez-la d'un film alimentaire pour empêcher la formation d'une croûte. Laissez refroidir à température ambiante.

On peut parfumer la crème pâtissière avec d'autres arômes que la vanille.
Les proportions suivantes sont indiquées pour 300 g de crème. Café : parfumez le lait avec 20 g de grains de café tiédis et concassés. Vous pouvez également ajouter 1/2 c. à café d'extrait de café à la crème, lorsqu'elle a refroidi. Chocolat : incorporez au lait chaud 40 g de chocolat de couverture amer et haché. Praliné : ajoutez une c. à soupe bombée de praliné à la crème, terminée et tiédie. Alcools : diluez 1 c. à soupe d'alcool (kirsch, rhum, Grand-Marnier) dans la crème refroidie.

ncorpo-
pâte ne
e feu et
acez-la
ement à
tôt que
ne spa-
de pâte

raissée,
s que la
en bois
selon la
utes de
ux, étei-
ttendre
s choux

re et la
qu'à ce
nélange
; la cas-
ement.
utez le
ur une
empê-

rfumez
lement
ocolat :
raliné :
lcools :
froidie.





ATELIER AMUSE-BOUCHES

Carpaccio de thon aux herbes

Préparation 15 min

Ustensiles 1 planche à découper

1 grande assiette

plusieurs couteaux, dont l'un éminceur

1 pinceau

1 bol mixeur

Pour 4 personnes

12 cl d'huile d'olive

2 citrons verts

2 grosses échalotes hachées

250 g de thon frais

quelques pluches de coriandre, de cerfeuil plat et d'estragon

quelques brins de ciboulette hachée

1 tranche de céleri cuit

2 tranches de truffe

sel, poivre du moulin

Variante

Vous pouvez également réaliser cette recette avec de la lotte ou du saumon.

Accompagnement préconisé

Des croûtons de pain grillé

Le conseil du sommelier

Saint-véran (bourgogne blanc)

Astuce du chef

Faites mariner le thon dans la vinaigrette pendant 10 min avant d'ajouter les herbes.

Le carpaccio

Déposez le thon sur une planche à découper. Avec un couteau éminceur, coupez le thon en tranches très fines. Déposez chacunes d'elles sur une petite assiette, au fur et à mesure de l'opération, pour éviter qu'elles se collent les unes aux autres. Tapissez le fond de l'assiette comme pour un carpaccio de bœuf.

La vinaigrette

Mélangez l'huile d'olive, le sel, le poivre, les échalotes, le zeste râpé et le jus des citrons verts. Mixez le tout.

La finition

Avec un couteau, taillez le céleri et la truffe en petite brunoise (petits dés de 2 mm de côté). À l'aide d'un pinceau, déposez la vinaigrette sur le thon, ajoutez les herbes et la brunoise ; salez et poivrez.

Le dressage

Présentez les tranches de thon dans des assiettes plates ou à dessert sans ajouter d'ingrédients supplémentaires : les herbes et la brunoise suffisent à rendre le mets décoratif.

Rappel

Brunoise : légumes coupés en petits dés et servant de garniture pour certains potages, voire certaines sauces.

ır, coupez le
siette, au fur
res. Tapissez

t le jus des

és de 2 mm
: les herbes

ans ajouter
dre le mets

ır certains

Bouillon de tomate émulsionné au basilic

PRÉPARATION 45 MIN
CUISSON 30 MIN
USTENSILES 1 COUTEAU
1 MIXEUR
1 CASSEROLE
1 CHINOIS ÉTAMINE
1 SPATULE EN BOIS
1 BOL MIXEUR

POUR 4 PERSONNES
1 ÉCHALOTE
700 G DE TOMATES FRAÎCHES
1 CAROTTE
10 G DE CONCENTRÉ DE TOMATE
1 BOTTE DE BASILIC
80 G DE BLANC DE POIREAU
1/2 L DE FOND BLANC DE VOLAILLE
(VOIR P. 10)
1 BOUQUET GARNI
1 GOUSSE D'AIL
1 DL D'HUILE D'OLIVE
SEL, POIVRE DU MOULIN

ACCOMPAGNEMENT PRÉCONISÉ
Des croûtons aillés

LE CONSEIL DU SOMMELIER
Saumur blanc (Loire)

ASTUCE DU CHEF
Vous pouvez accompagner cette entrée d'un sorbet à la tomate décoré d'une feuille de basilic frite.

LE BOUILLON
Ciselez les échalotes, émincez finement le poireau et la carotte et faites-les suer dans un peu d'huile d'olive. Ajoutez les tomates coupées en quartiers, le concentré, la moitié du basilic, la gousse d'ail écrasée, le bouquet garni, puis le fond blanc et un peu d'eau. Assaisonnez et faites cuire 30 min à feu doux. Retirez le bouquet garni.
Après avoir mixé la cuisson obtenue, passez-la au chinois étamine en pressant fortement. Cette étape est essentielle pour que le bouillon reste goûteux tout en étant bien clair. Rectifiez l'assaisonnement et conservez au froid.

LE BASILIC
Mixez les feuilles de la demi-botte de basilic avec le restant d'huile d'olive.
Au moment de servir, émulsionnez le bouillon de tomate froid avec l'huile d'olive au basilic dans un bol mixeur.

LE DRESSAGE
Servez bien frais dans des assiettes creuses ou des bols.

Saint-Jacques au pain toasté

Préparation 10 min
Cuisson 20 à 30 s pour les Saint-Jacques, 4 min pour le pain toasté
Ustensiles plusieurs couteaux
1 planche à pain
2 poêles
papier absorbant

Pour 8 à 10 personnes
1 baguette
20 noix de Saint Jacques
15 cl d'huile d'olive
10 tranches de truffe (facultatif)
sel, poivre

Le conseil du sommelier
Sancerre (Loire)

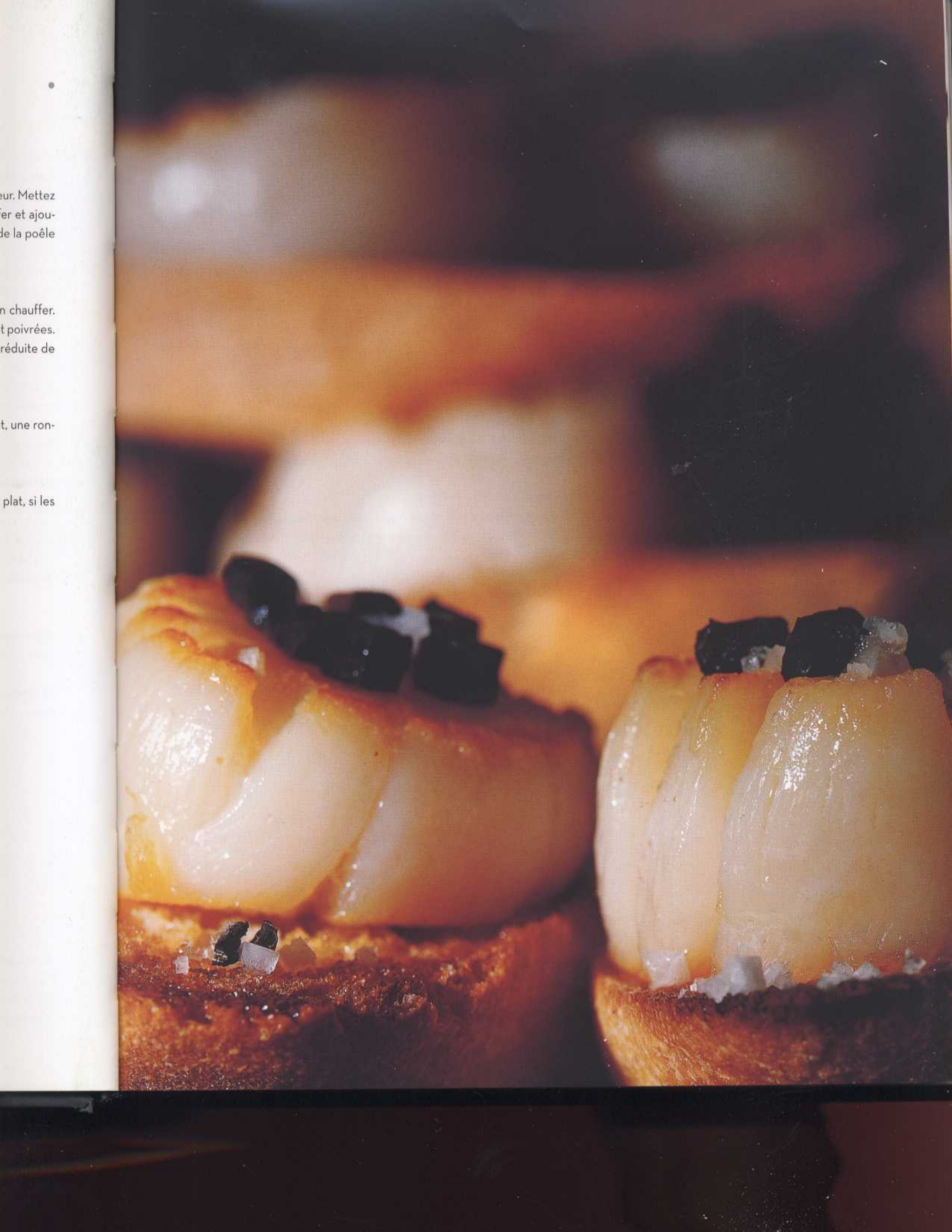
Astuce du chef
Pour retourner les Saint-Jacques ou pour saisir les toasts chauds dans la poêle, utilisez une pince à viande.

Le pain toasté
Coupez la baguette en sifflets, en tranchant en diagonale de 2 cm d'épaisseur. Mettez un peu d'huile d'olive dans le fond d'une poêle chaude. Faites bien chauffer et ajoutez les tranches de pain. Dès qu'elles ont une belle coloration, retirez-les de la poêle et réservez-les sur du papier absorbant.

Les noix de Saint-Jacques
Dans une seconde poêle, versez de l'huile d'olive et faites à nouveau bien chauffer. Lorsque cette dernière est bouillante, déposez-y les Saint-Jacques salées et poivrées. Poêlez 20 s à 30 s sur chaque côté (cette cuisson peut être prolongée ou réduite de quelques secondes selon la taille des noix).

La finition
Déposez une noix de Saint-Jacques sur chaque toast avec, éventuellement, une rondelle de truffe, puis servez.

Le dressage
Vous pouvez présenter ces toasts sur de petites assiettes ou sur un grand plat, si les convives sont nombreux.



eur. Mettez
fer et ajou-
de la poêle

n chauffer.
t poivrées.
réduite de

t, une ron-

plat, si les

Foie gras poêlé au pain d'épice, compote de cassis

••

Préparation 15 min
Cuisson 40 s par face
Ustensiles 1 casserole
2 poêles
papier absorbant
plusieurs couteaux
1 chinois
1 bol

Pour 8 à 10 personnes
1 lobe de foie de canard frais
1 bâton de cannelle
3 badianes
50 g de sucre
75 cl de vin rouge (Cahors)
1 gousse de vanille
10 tranches de pain d'épice
20 g de beurre
150 g de cassis
fleur de sel de Guérande, poivre

Variante
À la saison, vous pouvez remplacer le cassis par des baies de sureau ou des airelles.

Le conseil du sommelier
Graves (bordeaux rouge)

Le foie gras
À l'aide d'un couteau pointu, coupez le foie gras en tranches de taille moyenne (2 cm d'épaisseur environ) puis saisissez-les dans une poêle très chaude, 40 s par face. Retirez-les et égouttez-les sur du papier absorbant.

La sauce
Faites réduire le vin dans une casserole avec le bâton de cannelle, les badianes, la vanille et le sucre jusqu'à l'obtention d'environ 12 cl de liquide d'une consistance un peu épaisse, pour "une texture sauce".

Les toasts
Pour les toasts, poêlez les tranches de pain d'épice dans un peu de beurre.

La compote de cassis
Passez le vin réduit au chinois, mélangez-en la moitié avec les cassis et faites cuire jusqu'à ce que les fruits soient éclatés. Placez cette compote dans un bol.

Le dressage
Déposez le foie gras sur un toast de pain d'épice, salez à la fleur de sel et poivrez. Sur chaque assiette plate, versez un filet de sauce et présentez la compote en petites quenelles. Servez immédiatement.

yenne (2 cm
s par face.

badianes, la
nsistance un

re.

es cuire jus-

poivrez. Sur
e en petites

Filet mignon de porc mariné balsamico et grenadine

Préparation 15 min
Cuisson 10 à 15 min
Ustensiles 1 couteau
1 grand plat
1 plaque à four
1 pinceau
1 casserole
papier sulfurisé

Ingrédients pour 10 personnes
350 g de filet mignon de porc
1 dl de vinaigre balsamique
5 cl de sirop de grenadine
1 sachet de feuilles de brick
40 g de beurre
100 g de graines de sésame
sel, poivre

Variante
Vous pouvez préparer cette recette en remplaçant le filet mignon de porc par des filets de sole.

Accompagnement préconisé
Une petite salade d'herbes.

Le conseil du sommelier
Côtes-du-jura (jura blanc)

Astuce du chef
Vous pouvez faire réduire le reste de la marinade et la servir comme sauce, après l'avoir passée au chinois.

La marinade
Coupez le filet en deux dans sa longueur, puis, toujours en long, taillez des morceaux de la grosseur d'un pouce. Déposez toute la viande sur un grand plat.
Mélangez le vinaigre balsamique, le sirop de grenadine, le sel et le poivre, répartissez bien le tout sur la viande et laissez mariner 20 min.

Les rouleaux
Préchauffez le four à 180 °C.
Faites fondre 40 g de beurre dans une casserole. Avec le beurre fondu obtenu et à l'aide d'un pinceau, enduisez une feuille de brick. Roulez un morceau de filet à l'intérieur et serrez bien. Répétez l'opération jusqu'à ce que toute la viande soit enroulée. Posez les rouleaux sur une plaque à four recouverte d'une feuille de papier sulfurisé. Passez un peu de beurre fondu sur le dessus des rouleaux et parsemez-les de graines de sésame blanches. Passez au four 8 à 12 min et à sa sortie, coupez les rouleaux en morceaux de 4 cm de long.

Le dressage
Servez sur des petites assiettes blanches qui mettront en valeur les couleurs du plat et présentez avec des piques en bois.

Dacquoise de pomme et nougatine au parmesan ••

Préparation 30 min
Cuisson 15 à 20 min pour la nougatine, 1 min sur chaque face pour les pommes
Ustensiles 1 rouleau
1 fouet électrique
1 couteau
1 casserole
1 spatule en bois
papier sulfurisé
1 planche à découper
1 plaque de cuisson

Pour 6 à 8 personnes
50 g de beurre
2 pommes Golden
75 g de sucre
40 g de parmesan
100 g d'amandes en poudre
4 blancs d'œufs
75 g de sucre glace
20 g de farine tamisée
2 cl de sirop de glucose

Le conseil du sommelier
Vin très fruité en blanc, un riesling par exemple (Alsace)

Astuce du chef
Pour tailler la nougatine – qui doit rester souple tout en étant bien chaude – faites-la glisser, avec la feuille sulfurisée, sur une planche à découper. Si le refroidissement est trop brutal, déposez le tout sur une plaque de cuisson et réchauffez au four afin que la nougatine s'assouplisse.

Les biscuits
Préchauffez le four à 180 °C. Montez les blancs en neige et ajoutez le sucre glace pour les meringuer. Incorporez délicatement la poudre d'amandes et la farine. Étalez l'appareil sur une feuille de papier sulfurisé et faites cuire au four 15 min.

Les pommes
Coupez des tranches de 7 à 8 mm d'épaisseur puis taillez-les en carrés, poêlez ces derniers dans un peu de beurre, déposez-les sur les biscuits, et recoupez-les pour qu'ils soient de la même taille.

La nougatine
Mélangez dans une casserole le sucre, le glucose et le restant de beurre. Mettez sur le feu et mélangez à nouveau avec une spatule en bois, jusqu'à frémissement. La nougatine, à ce moment, doit être crémeuse et homogène. Versez-la sur une feuille de papier sulfurisé parsemée de parmesan, et placez une seconde feuille par-dessus. Étalez la préparation à l'aide d'un rouleau et passez-la au congélateur quelques minutes. Sortez et enlevez la feuille sulfurisée du dessus. Placez au four à 170 °C. À sa sortie, laissez refroidir quelques secondes et découpez la nougatine obtenue à la même taille que les biscuits. Disposez ensuite un carré de nougatine sur chaque carré de pomme.

Le dressage
Présentez plusieurs amuse-bouches sur des assiettes individuelles. Ajoutez des copeaux de parmesan.

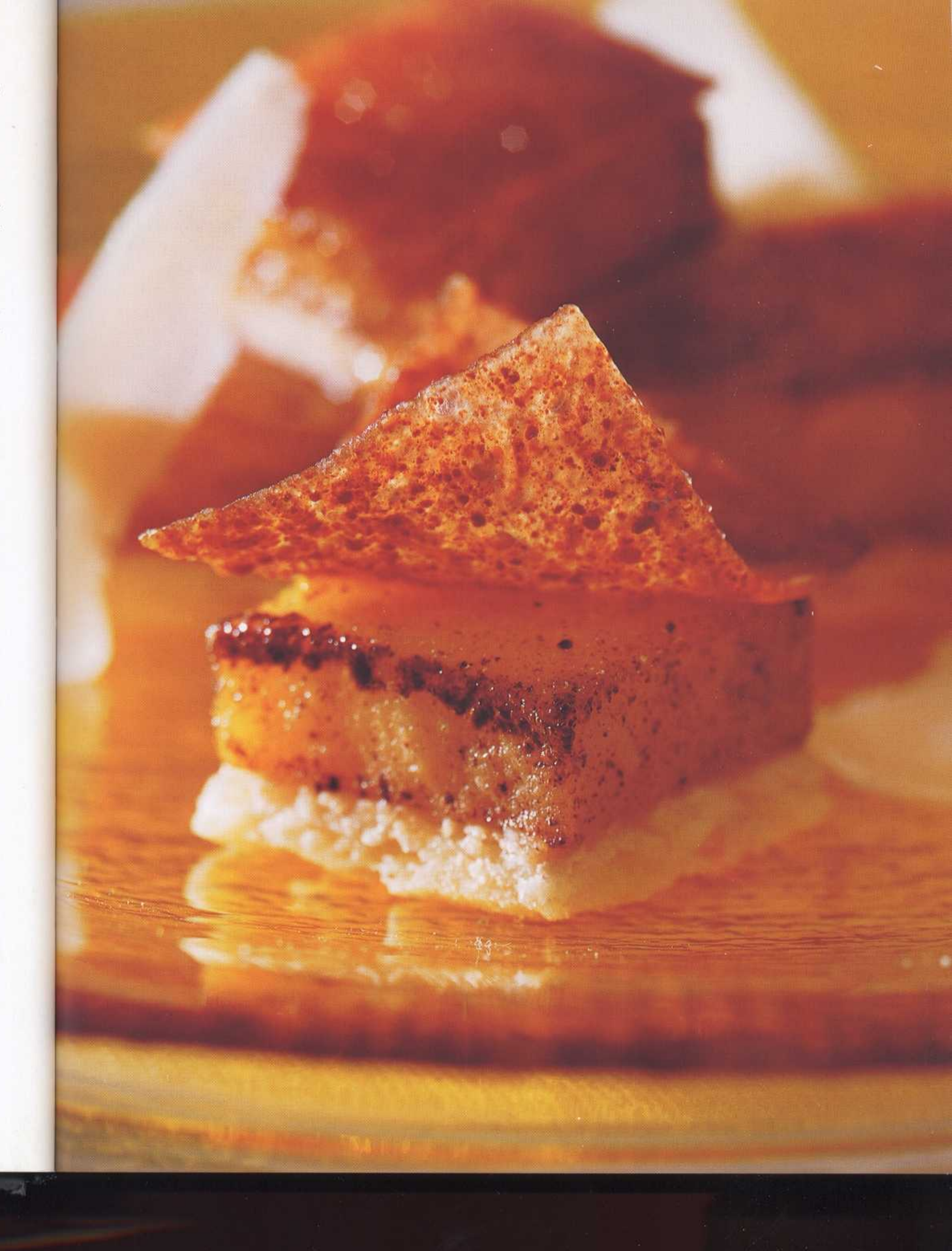
an

re glace pour
e. Étalez l'ap-

s, poêlez ces
pez-les pour

e. Mettez sur
ment. La nou-
ne feuille de
e par-dessus.
ur quelques
à 170 °C. À sa
obtenue à la
chaque carré

Ajoutez des



Tomates farcies aux petits légumes, glace vanille au pain brûlé

Préparation 40 min
Cuisson 30-40 s pour les tomates
Ustensiles plusieurs couteaux
plusieurs casseroles - 1 plaque de cuisson - 1 pinceau - 1 sorbetière
1 petite passoire - 1 fouet
1 chinois étamine

Pour 10 amuse-bouches

Pour la glace
1/2 l de lait - 1 gousse de vanille
5 jaunes d'œufs - 100 g de sucre
50 g de chapelure de pain brûlé
un lit de glaçons

Pour le jus
2 g de fécule de pomme de terre
1 gousse de vanille
20 cl de vinaigre de champagne
1 orange - 1 citron

Pour les tomates farcies
10 tomates cerises - 1 courgette
1 poivron - 1 grosse tomate
2 carottes - 1 tranche de céleri boule
quelques gouttes d'huile d'olive
une pincée de thym
sel (fin et gros), poivre

Le conseil du sommelier
Bandol blanc (Provence)

Astuces du chef
Pour réchauffer les tomates garnies, passez-les au four à 130 °C pendant 5 min.
Pour la confection de la crème anglaise, vous pouvez également chauffer le lait avec la moitié du sucre et fouetter les jaunes avec l'autre moitié, ou mettre l'ensemble du sucre avec le lait.
Selon les goûts, la crème peut aussi être aromatisée : café, chocolat, orange, praline, caramel, noisette...

Les tomates

Préchauffez le four à 230 °C.
Détaillez tous les légumes (exceptées les tomates cerises) en petits cubes et faites-les cuire séparément à l'eau salée. Coupez les chapeaux des tomates-cerises comme les tomates farcies, avec un couteau pointu. Videz-les, passez de l'huile d'olive au pinceau sur les chapeaux et la coque. Salez, poivrez et mettez une pincée de thym à l'intérieur de chaque tomate. Passez ensuite au four 30 à 40 s.

La garniture

Dans une casserole, versez le vinaigre, le sucre, les zestes râpés de l'orange et du citron, et les graines de la gousse de vanille. Faites bouillir le tout, laissez réduire quelques secondes et ajoutez 2 g de fécule à travers une petite passoire. Battez au fouet, passez la préparation au chinois étamine, puis mélangez avec les légumes, en réservant un peu de sauce pour le dressage. Garnissez les tomates.

La glace

Confectionnez une crème anglaise. Pour cela, portez le lait et la vanille à ébullition. Battez bien les jaunes et le sucre, puis versez quelques louches de lait bouillant sur les œufs, en fouettant régulièrement. Reversez dans la casserole et faites cuire à feu très doux pendant 2 min, à 85 °C environ, en remuant constamment : la crème épaissira ainsi légèrement. Retirez du feu, passez au chinois, et refroidissez la crème sur un lit de glaçons, en remuant toujours.
Faites prendre en glace dans une sorbetière.

Le dressage

Servez ces amuse-bouches bien chauds. Présentez-les sur une assiette, avec un filet de sauce et deux ou trois pincées de chapelure dorée sur lesquelles vous posez une quenelle de glace à la vanille. Ainsi, celle-ci ne fondra pas dans l'assiette.

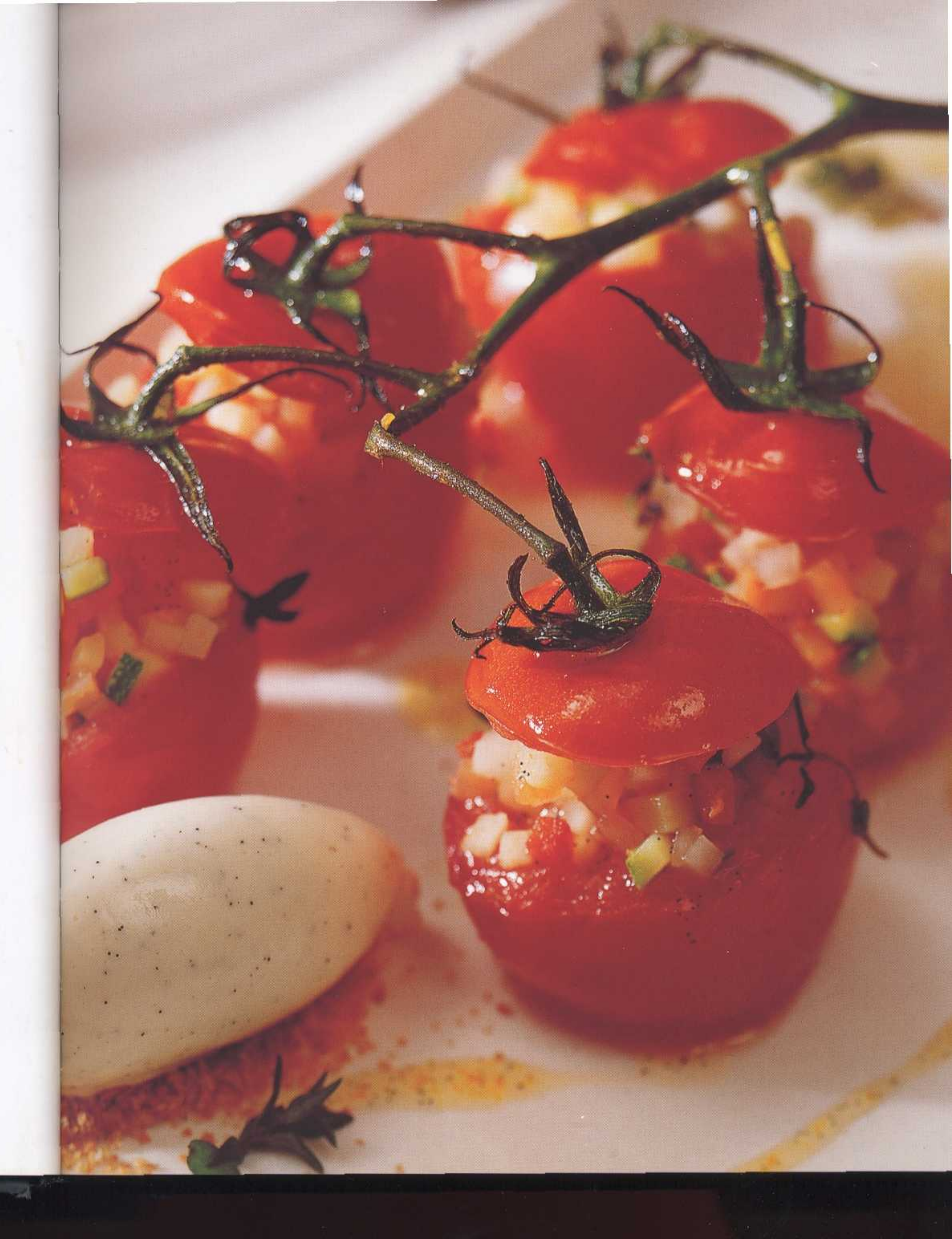
• • •

es et faites-
rises comme
'olive au pin-
e thym à l'in-

range et du
ssez réduire
e. Battez au
légumes, en

à ébullition.
ouillant sur
s cuire à feu
rème épais-
rème sur un

avec un filet
s posez une





ATELIER ASPERGES

La saison des asperges commence début mars et s'achève fin juin. On en distingue trois variétés. La blanche, récoltée dès qu'elle sort de terre, ne voit jamais le jour. Elle est cultivée en Alsace et en Belgique. Plus grosse que les autres, elle a, en revanche, peu de goût. La violette, très fruitée, vient d'Aquitaine. La verte, dite aussi de Lauris, est la meilleure de toutes. On la cultive dans le Rhône selon une technique particulière : lorsque la pousse sort de terre, elle est recouverte d'un petit tunnel en plastique transparent qui lui assure une température douce. Elle s'allonge ainsi très rapidement en conservant toute sa tendreté et son goût délicat. Elle est cueillie dès qu'elle a atteint une quinzaine de centimètres.

Le bel aspect

Pour chaque variété, on distingue trois critères de qualité (extra, I et II) suivant la longueur et l'aspect du bourgeon. Une belle asperge doit être rigide et cassante, de couleur franche. Elle se conserve trois jours au maximum dans un torchon humide.

Si vous achetez des asperges en conserve, rincez-les soigneusement à l'eau bouillante avant de les consommer.

L'épluchage

Pour préparer les asperges, posez-les bien à plat sur le plan de travail ou sur une planche à découper afin de ne pas les casser. Coupez-les toutes à la même longueur. Pelez-les, avec un couteau économe, en allant de la tête vers le pied. Lavez-les ensuite à l'eau froide, sans les laisser tremper. Égouttez-les avant de les lier en bottes.

La cuisson

Faites bouillir une grande quantité d'eau salée (10 g de sel pour un litre d'eau) dans un récipient assez haut pour que les asperges cuisent debout. Si elles sont fines, maintenez les têtes hors de l'eau pour que ces dernières cuisent à la vapeur et ne se cassent pas lorsque vous les sortirez de l'eau. Selon leur grosseur, laissez-les cuire de 20 à 30 min, en gardant l'ébullition. Sortez-les et faites-les égoutter sur un linge ou sur une grille.

écoltée
tres,
rre,
ge
ne
eon.
s
pas les
le pied.
que les
vapeur
gardant

	Recettes	Apprentissages	C'est excellent
•	40 Petite charlotte d'asperges vertes et de chèvre frais à l'huile d'olive	Travailler du chèvre frais Cuire des légumes à l'anglaise	Juste accompagné d'une salade frisée Avec une sauce citron Avec une crème aux oignons
•	42 Tartare d'asperges, pistou corsé	Réaliser un tartare de légumes : monder les tomates, travailler les avocats	Dans des raviolis Sur une poêlée de crevettes
• •	43 Croustillant d'asperges vertes, fondue de tomates et crème d'ail	Faire une crème d'ail Réaliser une fondue de tomates Utiliser de la pâte à brick	Avec une viande grillée Sur une terrine de poisson Avec une farce de pommes de terre et de viande hachée
• •	44 Asperges blanches et vertes, truffes du Périgord et consommé de volaille	Réaliser une sauce aux truffes Contrôler la cuisson des asperges	Avec des morilles Pour accompagner des viandes grillées
• • •	46 Asperges sauvages, crème d'asperges blanches et langoustines rôties	Réaliser une crème d'asperge Poêler des langoustines	Avec des pétales d'ail Avec une mayonnaise légère agrémentée d'herbes fraîches (estragon, cerfeuil...)

Petite charlotte d'asperges vertes et de chèvre frais à l'huile d'olive

TEMPS DE PRÉPARATION 15 MIN
TEMPS DE CUISSON 8 MIN POUR LES ASPERGES
USTENSILES 1 GRANDE BASSINE
1 PASSOIRE
1 CASSEROLE
1 SPATULE
1 POCHE
PLUSIEURS COUTEAUX
1 CERCLE EN INOX
1 BOL
1 FOUET

POUR 6 PERSONNES
3 BOTTES D'ASPERGES VERTES
300 G DE CHÈVRE FRAIS
2 DL D'HUILE OLIVE + 1 C. À SOUPE POUR LA FINITION
30 G D'AIL HACHÉ
100 G DE MESCLUN
50 G DE CIBOULETTE CISELÉE
1/3 DE BOTTE DE CORIANDRE CISELÉE
1 DL DE CRÈME LIQUIDE
SEL (FIN ET GROS) ET POIVRE DU MOULIN

ACCOMPAGNEMENT PRÉCONISÉ
Un mesclun provençal, composé principalement de salades amères (vous pouvez vous le procurer sur le marché). Pour une touche originale : mélangez y quelques feuilles de coriandre fraîche.

LE CONSEIL DU SOMMELIER
Muscat d'Alsace

ASTUCE DU CHEF
Préparer le chèvre 1 h avant la préparation pour que la saveur se diffuse davantage.

LE CHÈVRE
Travaillez doucement le chèvre frais, l'huile d'olive, l'ail, la crème liquide, la coriandre et la ciboulette en soulevant la masse à la spatule, pendant 2 à 3 minutes. Vous devez battre la préparation jusqu'à ce que les éléments soient intimement mêlés. Ajoutez une pincée de sel et de poivre.

LES ASPERGES
Cuisez les asperges à l'anglaise. Pour cela, trempez les asperges dans une grande bassine d'eau froide quelques minutes seulement avant la cuisson. Faites cuire 6 à 10 min environ à l'eau bouillante salée (le temps exact est très difficile à préciser). Goûtez : quand elles sont tendres, elles sont cuites. Rafraîchissez-les à l'eau froide, puis égouttez.
Dans un second temps, parez les asperges : coupez les têtes et les queues à environ 4 cm, puis chemisez un petit cercle à entremet. Pour cela, intercalez les queues et les têtes à l'intérieur du cercle afin d'obtenir des sortes de créneaux.

LA CHARLOTTE
À l'aide d'une poche, placez la préparation de chèvre dans le cercle précédemment garni d'asperges, et faites prendre 1 h au frais.

LE DRESSAGE
Démoulez la charlotte au centre d'une grande assiette. Servez avec quelques feuilles de mesclun, un tour de moulin à poivre, et décorez d'un trait d'huile d'olive.

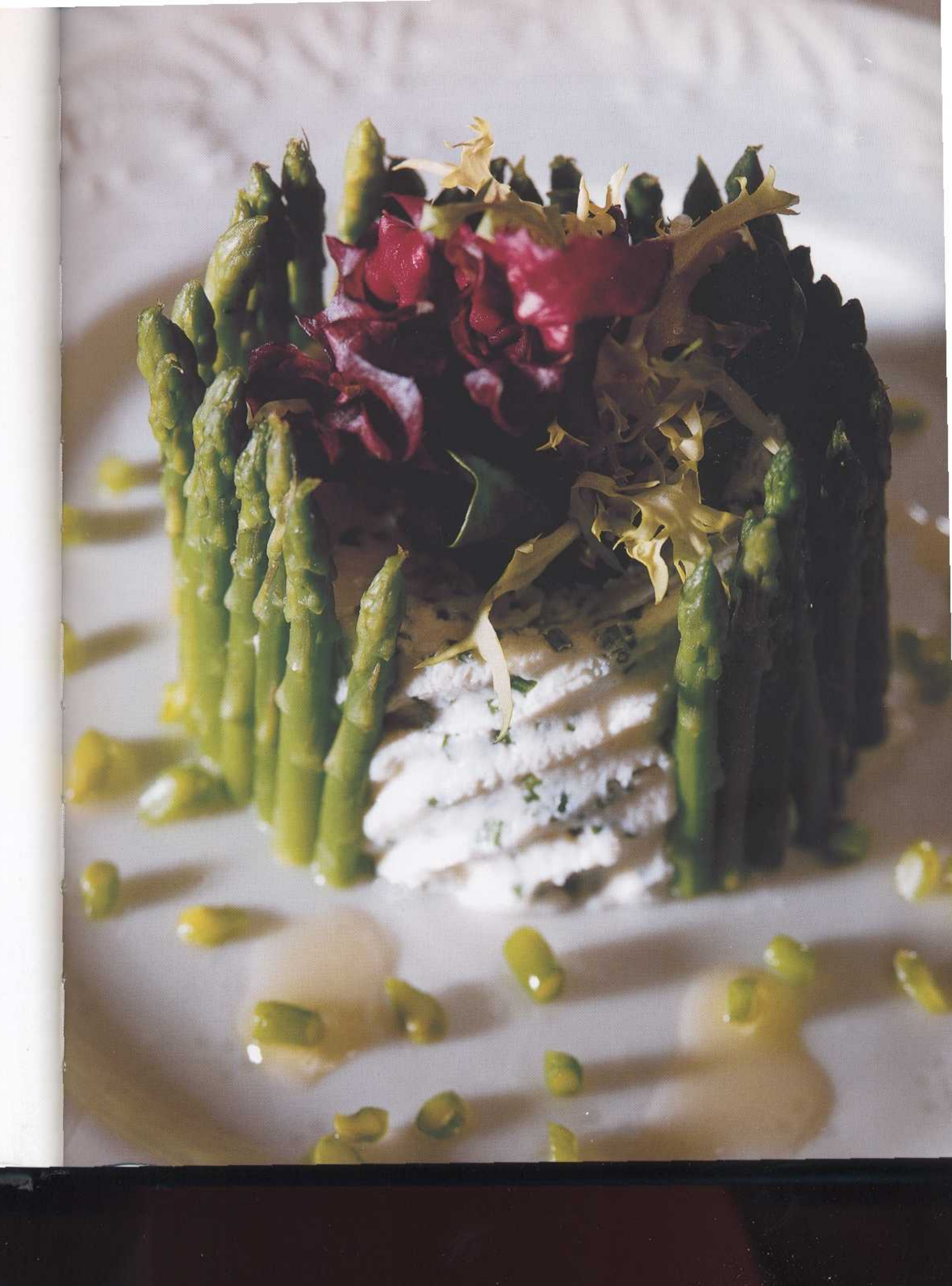
a coriandre
Vous devez
lés. Ajoutez

une grande
es cuire 6 à
à préciser).
'eau froide,

es à environ
ueues et les

cédemment

ues feuilles
ve.



Tartare d'asperges, pistou corsé

Temps de préparation 40 min
Temps de cuisson 8 min pour les asperges
Ustensiles plusieurs couteaux
1 bol
1 fouet
1 casserole
4 ramequins

Pour 4 personnes
16 pièces d'asperges balais (asperges vertes très fines)
2 avocats
2 tomates
1 échalote ciselée
1 c. à café de câpres hachées
1 branche de basilic
1 branche d'estragon haché
2 branches de cerfeuil hachées
6 c. à soupe d'huile d'olive
2 c. à soupe de vinaigre de cidre
2 c. à soupe de sauce pistou
1 boîte d'asperges sauvages (facultatif)
Le jus d'1 citron jaune
8 olives
Sel (fin et gros), poivre

Accompagnement préconisé
Une belle salade frisée.

Le conseil du sommelier
Bourgueil rosé (Loire)

Astuces du chef
Ne préparez pas cette recette trop à l'avance, les avocats noirciraient.
Ne lésinez pas sur l'assaisonnement pour que le tartare ne soit pas fade.

La cuisson des légumes

Pour réussir le tartare de légumes, vous devez impérativement cuire ces derniers séparément et, surtout, les découper en dés de même grosseur : une fois mélangés, ils seront ainsi bien amalgamés.
Épluchez les asperges et faites-les cuire à l'anglaise (voir p. 40). Rafraîchissez avec de l'eau glacée. Égouttez-les sur un torchon, mettez les pointes de côté et découpez le reste en petits cubes. Réservez.
Portez à nouveau de l'eau à ébullition, plongez-y les tomates pendant 1 min, enlevez la peau puis coupez-les en petits dés.
Épluchez les avocats, taillez-les également en petits dés puis citronnez-les pour éviter qu'ils noircissent.

Les tartares

Préparez une marinade avec l'échalote, le sel, le poivre et le vinaigre. Mélangez l'huile d'olive aux câpres, et finissez avec la sauce pistou. Incorporez délicatement cette préparation aux dés de tomates, d'asperges et d'avocats, et ajoutez les herbes, estragon et cerfeuil, en dernier. Rectifiez l'assaisonnement si nécessaire et moulez les tartares dans quatre petits ramequins en tassant légèrement avec le dos d'une cuillère.

Le dressage

Démoulez les ramequins au centre de l'assiette. Nappez du reste de sauce pistou, additionnée d'un peu d'huile et de quelques olives. Décorez de pointes d'asperges ou d'asperges sauvages. Enfin, disposez quelques feuilles de basilic que vous aurez préalablement fait frire et égoutter sur du papier.

Croustillant d'asperges vertes, fondue de tomates et crème d'ail

Temps de préparation 40 min
Temps de cuisson 6 min pour les asperges, 4 min pour le croustillant
Ustensiles 1 casserole
1 économe
1 sauteuse
1 mixeur
1 fouet

Pour 6 personnes
36 asperges vertes de taille moyenne
2 têtes d'ail
6 feuilles de brick
8 tomates
1 botte de basilic
huile à frire
1 c. à soupe d'huile d'olive
quelques gouttes de vinaigre de vin rouge
sel fin, poivre du moulin

Accompagnement préconisé
Une petite salade agrémentée de chips d'ail très fines que vous aurez fait frire dans un peu d'huile (veillez à bien les égoutter sur un papier absorbant avant de servir).

Le conseil du sommelier
Château-trians (côtes de provence)

Astuce du chef
Cette recette sera beaucoup plus savoureuse si vous la dégustez tiède.

Les botillons d'asperges
Épluchez les asperges, faites-les cuire à l'eau bouillante salée et retirez-les à mi-cuisson, après 6 min environ. Disposez-les sur un papier absorbant jusqu'à refroidissement. Réalisez 12 bottillons de 3 asperges de taille identique. Entourez-les d'une lanière de feuille de brick afin de présenter les têtes.

La crème d'ail
Faites rôtir les gousses dans un four tiède jusqu'à cuisson complète. Retirez les peaux et la partie basse de chacune d'elles, mixez jusqu'à l'obtention d'une purée lisse puis montez celle-ci au fouet, comme une mayonnaise, avec l'huile d'olive. Le résultat doit être souple et homogène. Rectifiez l'assaisonnement.

Les tomates
Épluchez les tomates après les avoir blanchies à l'eau bouillante. Épépinez-les. Réduisez-les en purée, en les passant au mixeur. Montez cette dernière au fouet, avec l'huile d'olive. Salez et poivrez, puis ajoutez un filet de vinaigre de vin rouge.
Taillez la botte de basilic en fine julienne et incorporez-la à la purée. Réservez quelques feuilles pour la suite.

La cuisson du croustillant
Faites frire les bottillons d'asperges quelques secondes dans une huile à 170 °C puis égouttez-les. Faites également frire les feuilles de basilic restant dans la même huile.

Le dressage
Disposez au centre de l'assiette 2 bottillons croisés et présentez tout autour les feuilles de basilic frites et quelques points de crème d'ail et de fondue de tomates.

Asperges blanches et vertes, truffes du Périgord et consommé de volaille

TEMPS DE PRÉPARATION 35 MIN
TEMPS DE CUISSON 12 MIN
USTENSILES 1 FAITOUT
1 CASSEROLE
1 ÉCONOME
PLUSIEURS COUTEAUX
1 POÊLE
1 SAUTEUSE DE 25 CM DE DIAMÈTRE
1 SPATULE EN BOIS
1 FOUET

POUR 4 PERSONNES
12 ASPERGES : 6 VERTES ET 6 BLANCHES
80 G DE TRUFFES
1/4 L DE CONSOMMÉ DE VOLAILLE
3 CL DE MADÈRE
QUELQUES PLUCHES DE CERFEUIL
45 G DE BEURRE
1 ÉCHALOTE HACHÉE
SEL (FIN ET GROS), POIVRE

ACCOMPAGNEMENT PRÉCONISÉ
Un bon pain de campagne.

LE CONSEIL DU SOMMELIER
Limoux (languedoc-roussillon blanc)

ASTUCE DU CHEF
Salez l'eau juste avant la cuisson des asperges pour qu'elles gardent leur couleur verte.

LE CONSOMMÉ

Réalisez un consommé de volaille en clarifiant le fond blanc de volaille (voir p. 10).

LES ASPERGES

Remplissez d'eau un grand faitout aux 3/4 et portez à ébullition. Épluchez les asperges et coupez-les de façon qu'elles mesurent 14 cm. Plongez-les dans l'eau bouillante et surveillez leur cuisson : elles ne doivent être ni trop molles ni trop croquantes. Cette étape est importante : au besoin piquez-les avec la pointe d'un couteau. Si la cuisson est trop juste, elles seront filandreuses et trop molles, se déferont et perdront beaucoup de goût. Égouttez-les sur un linge et gardez-les en attente.

LE JUS DE TRUFFES

Émincez les truffes en lamelles de 1 à 2 mm d'épaisseur avec un petit couteau pointu. Dans une sauteuse, faites fondre lentement 30 g de beurre sans le faire colorer. Dès qu'il est chaud, ajoutez l'échalote et faites-la suer en remuant bien à l'aide d'une spatule en bois. Ajoutez les lamelles de truffes. Salez, poivrez très légèrement. Portez ensuite à feu vif pendant 3 min, en remuant délicatement avec la même spatule. Réservez au chaud.

LA SAUCE

Déglacez la poêle avec le madère. Laissez réduire de moitié, puis ajoutez le consommé de volaille, le jus de truffe et portez à ébullition. Montez la sauce au fouet en ajoutant 1 c. à soupe de beurre. Réservez au chaud.

LA FINITION

Coupez les pointes d'asperges à 4 cm. Émincez les queues en rondelles de 5 mm d'épaisseur et disposez-les sur les truffes. Laisser infuser le tout 5 min dans la sauce.

LE DRESSAGE

Présentez le consommé dans une assiette creuse avec les rondelles de truffes et d'asperge et, sur le dessus, les pointes d'asperges. Ajoutez un tour de moulin à poivre et quelques pluches de cerfeuil. Servez tiède.

• •

oir p. 10).

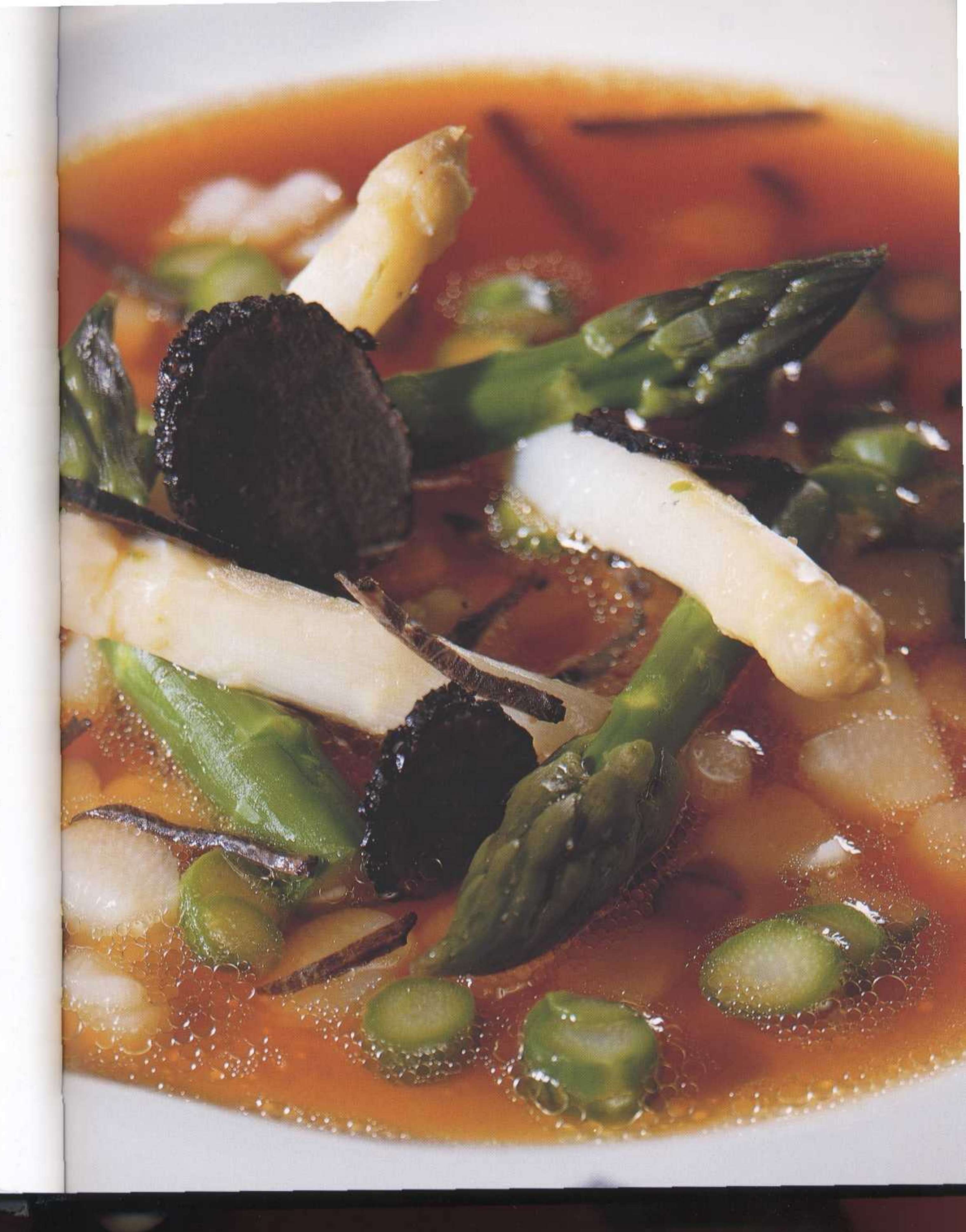
es asperges
ouillante et
ntes. Cette
Si la cuisson
dront beau-

teau pointu.
colorer. Dès
e d'une spa-
ment. Portez
me spatule.

ajoutez le
ice au fouet

es de 5 mm
ns la sauce.

ffes et d'as-
à poivre et



Asperges sauvages, crème d'asperges blanches et langoustines rôties

•••

Temps de préparation 40 min
Temps de cuisson 8 min pour les asperges, 4 min pour les langoustines
Ustensiles plusieurs couteaux
1 casserole
1 russe
1 couscoussier
1 mixeur à soupe
1 fouet
1 poêle
1 chinois
1 louche

Pour 6 personnes
18 queues de langoustine
2 bottes d'asperges sauvages
1 botte d'asperges blanches
50 g d'échalotes ciselées
les pluches d'1/2 botte de cerfeuil
1 dl de noilly
3 dl de crème lait
50 g de beurre
1 c. à soupe de cognac
sel

Accompagnement préconisé
Une julienne de truffes.

Variante
Pour changer un peu, vous pouvez remplacer les asperges sauvages par des asperges de Lorri. Préparez-les comme ci-dessus et accompagnez-les de noix de Saint-Jacques poêlées, voir p. 28.

Le conseil du sommelier
Entre deux mers (bordeaux blanc)

Astuce du chef
Parce qu'il est dur et filandreux, éviter d'utiliser le bas des asperges pour réaliser la crème.

Les asperges

Après avoir épluché les asperges blanches, formez des bottes et faites-les cuire à l'anglaise (voir p. 40). Rafraîchissez-les à l'eau glacée. Procédez de même avec les asperges sauvages, mais sans les éplucher. Tailler les pointes d'asperges blanches à 2 cm environ, à 4 cm pour les sauvages, réservez, puis émincez le reste des queues.

La crème d'asperges

Dans une russe (grande poêle à bords hauts), faites suer les échalotes au beurre, ajoutez l'émincé de queues d'asperges, faites suer à nouveau 3 min, flambez avec le cognac et ajoutez le noilly pour déglacer la sauce. Laissez réduire aux 2/3, versez la crème et laissez cuire 15 min environ. Mixez et passez au chinois. Montez la sauce au fouet en ajoutant 30 g de beurre coupé en morceaux, puis corrigez l'assaisonnement.

Les langoustines

Poêlez les queues de langoustines avec 20 g de beurre clarifié, jusqu'à l'obtention d'une légère coloration (voir p. 106).

Le dressage

Au fond d'une assiette creuse, dressez une petite louche de crème d'asperges, 3 queues de langoustines et les pointes d'asperges sauvages et blanches, préalablement réchauffées à la vapeur dans un couscoussier. Finissez avec quelques pluches de cerfeuil ciselées.

Rappel

Beurre clarifié : beurre fondu puis décanté.

• • •

s

cuire à l'an-
ne avec les
blanches à
es queues.

eurre, ajou-
pez avec le
/3, versez la
la sauce au
sonnement.

l'obtention

d'asperges,
, préalable-
ues pluches





ATELIER
FOIE GRAS

Acheter un foie gras cru de grande qualité est essentiel, quelle que soit la préparation que vous lui réservez. Les meilleurs endroits pour vous en procurer sont les marchés au gras des Landes, du Gers, de Haute-Garonne, ou les acheter directement à la ferme. Les chambres d'agriculture des départements concernés vous fourniront listes et adresses.

Foie d'oie ou foie de canard ?

C'est surtout une question de goût. Le foie de canard, plus affirmé, est le préféré des consommateurs, mais il fond davantage à la cuisson. Dans tous les cas, choisissez des foies crus, pas trop gros, 400 g environ, pour qu'ils cuisent à cœur et ne rendent pas trop de graisse.

Le bel aspect

Un bon foie gras doit être lisse et rond, d'une couleur ivoire, légèrement rosée, ni trop souple, ni trop dur et sans trace d'ecchymoses. Vous pouvez sans crainte les acheter sous vide, c'est souvent une garantie de fraîcheur. Parce qu'ils refroidissent à l'intérieur du canard ou de l'oie ouverts, les foies restent bien moulés ; dans le cas contraire, ils s'écraseraient lors de leur mise en poche. Le vide est alors opéré mécaniquement, dans des conditions sanitaires contrôlées et attestées par le numéro mentionné sur l'étiquette, qui doit également indiquer le poids et la durée de conservation de 10 jours.

La préparation

Si vous achetez un foie sous vide, sortez-le de l'emballage et laissez-le à l'air libre, hors du réfrigérateur, pour qu'il retrouve sa souplesse. Éliminez toute trace de sang due à la compression du foie sous vide, en particulier à l'endroit où le fiel a été retiré et faites-le tremper quelques heures dans de l'eau froide coupée pour moitié de lait. Sortez-le ensuite de son bain et faites-lui retrouver une nouvelle fois sa souplesse à température ambiante, pendant une heure.

Étape importante, l'élimination des veines apparentes qui gêneraient la coupe et laisseraient des traces sanguinolentes après cuisson.

Pour réussir cette étape délicate, posez le foie, lobes bombés contre la table et écartez-les comme si vous vouliez les séparer. Repérez le réseau de veines qui les relie et, avec la pointe d'un couteau pointu, passez juste sous les veines en les dégageant par à-coups. Rincez bien puis essuyez. Pour éliminer toute trace de sang, faites tremper à nouveau le foie dans un mélange d'eau froide et de lait à laquelle vous ajouterez un peu de gros sel.

	Recettes	Apprentissages	C'est excellent
•	**52** Escalope de foie gras frais aux pommes caramélisées	Poêler du foie gras Caraméliser des pommes Faire une sauce Périgueux	Avec des pruneaux Avec du boudin blanc Sur une viande rouge (tournedos, filet de bœuf...)
•	**54** Rouget et foie gras poêlés aux amandes	Faire cuire le rouget Réaliser une sauce au lait d'amande	En y ajoutant une farce de mie de pain, d'ail et d'huile d'olive En dessert, avec des gâteaux ou des entremets
•	**56** Crème de lentilles aux lardons de foie gras et marrons concassés	Faire une crème de lentilles Réaliser des lardons de foie gras	Avec du magret de canard Dans une salade frisée
• •	**57** Classique terrine de foie gras Ritz	Cuire un foie gras en terrine Faire une marinade au porto et au cognac	Avec des figues fraîches Pour un filet de veau
• •	**58** Foie gras de canard au torchon, sel de Guérande et poivre de Jamaïque	Dénerver et pocher du foie gras	
• •	**60** Foie gras de canard cuit en marinade de vin de Médoc, à l'infusion de cannelle	Faire une gelée de médoc Cuire le foie gras dans une marinade Utiliser des aromates	Pour une terrine de gibier
• •	**62** Ravioles de foie gras de canard à la crème de truffe	Réalisez des ravioles Préparer une crème de truffes	Farcies avec ricotta et épinards Sur des pâtes fraîches Avec des pavés de poissons ou des pommes de terre vapeur
• • •	**63** Ballottine de poulet en petit pot-au-feu et au foie gras	Désosser un poulet Réaliser une ballottine de poulet	
• • •	**64** Marbré de foie gras et artichauts au banyuls	Réaliser une gelée de bœuf Confectionner un blanc	Avec des aiguillettes de bœuf

Escalope de foie gras frais aux pommes caramélisées •

Préparation 30 min
Cuisson 1 min 20 s pour le foie gras
Ustensiles plusieurs couteaux
plusieurs poêles
1 casserole
1 fouet
1 spatule
1 économe
1 chinois fin
papier absorbant

Pour 4 personnes
450 g de foie gras cru de canard
sel, poivre
Pour la sauce Périgueux
50 g de beurre
2 échalotes émincées
2 dl de fond de veau brun (voir p. 11)
5 cl de jus de truffes
2 c. à café de truffes hachées
1 dl de madère
sel, poivre
Pour les pommes caramélisées
60 g de beurre clarifié
4 pommes Golden
100 g de sucre

Le conseil du sommelier
Côtes de bergerac blanc (sud-ouest)

Astuce du chef
Il est préférable de cuire les escalopes de foie gras au dernier moment afin de les servir bien chaudes.

Les escalopes de foie gras
Coupez le foie gras en 8 escalopes de 3 cm d'épaisseur avec un couteau pointu. Assaisonnez-les de chaque côté avec le sel et le poivre puis saisissez-lez dans une poêle très chaude 40 s par face. Grâce à cette cuisson, les escalopes de foie resteront bien tendres. Retirez-les et égouttez-les sur un papier absorbant.

La sauce Périgueux
Dans une casserole, faites suer les échalotes, jusqu'à l'obtention d'une très légère coloration, puis déglacez avec le madère. Faites réduire d'un tiers, ajoutez le fond de veau et le jus de truffes, et réduisez à nouveau d'un tiers. Passez au chinois fin, ajoutez les truffes, corrigez l'assaisonnement et montez la sauce au fouet, avec un peu de beurre frais. Gardez au chaud au bain-marie.

Les pommes
Épluchez les pommes, épépinez-les et coupez-les en six quartiers. Dans une poêle, faites chauffer le sucre avec une cuillère à café d'eau. Lorsqu'il est pris en caramel, roulez-y les pommes, puis ajoutez le beurre clarifié. Finissez la cuisson à petit feu et réservez.

Le dressage
Nappez le fond de 4 assiettes avec la sauce Périgueux. Disposez 2 tranches de foie gras au centre et décorez la partie haute avec les quartiers de pommes caramélisées. Servez aussitôt.

Rappel
Beurre clarifié : beurre fondu et décanté.

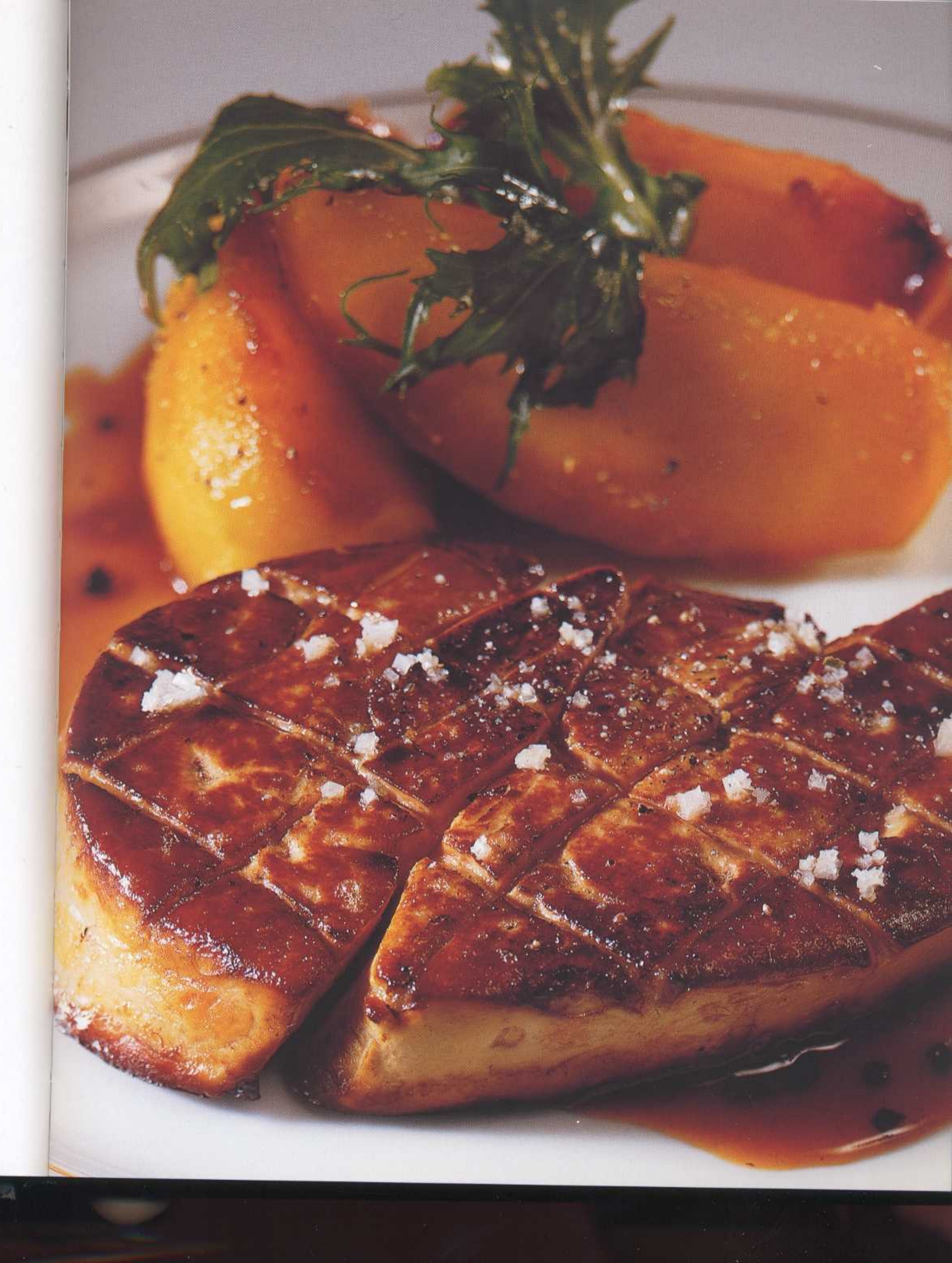
élisées

iteau pointu.
lez dans une
le foie reste-

e très légère
ez le fond de
ois fin, ajou-
ec un peu de

s une poêle,
en caramel,
petit feu et

hes de foie
ramélisées.



Rouget et foie gras poêlés aux amandes

Préparation 20 MIN
Cuisson 10 MIN
Ustensiles PLUSIEURS COUTEAUX
1 PINCE À ARÊTES
PLUSIEURS POÊLES
1 CASSEROLE
1 BOL
1 FOUET
1 PLAQUE
1 CHINOIS FIN

Pour 4 personnes
4 ROUGETS DE ROCHE, PESANT 200 G CHACUN
300 G DE FOIE GRAS DE CANARD
70 G D'AMANDES EFFILÉES
3 CL D'UN FLACON DE LAIT D'AMANDE
300 G DE MÂCHE
150 G DE CHOU-FLEUR
1 DL D'HUILE D'OLIVE
HUILE À FRIRE
1 C. À CAFÉ DE VINAIGRE DE XÉRÈS
SEL, POIVRE

Variante
Si vous le souhaitez, vous pouvez ajouter à ce plat des amandes pilées, passées au four puis dans la sauce.

Accompagnement préconisé
Des brocolis cuits à la vapeur.

Le conseil du sommelier
Bandol rosé (Provence)

Préliminaires
Préchauffer le four à 180 °C.
Ouvrez les poissons dans la longueur et retirez les arêtes des rougets à l'aide d'une pince (voir p. 134), en prenant soin de conserver la forme initiale des poissons. Gardez-les au frais.
Lavez la mâche et ôtez les feuilles flétries ; séparez les petites sommités du chou-fleur puis faites-les blanchir quelques minutes dans de l'eau bouillante salée. Réservez.
Passez les amandes au four, 1 à 2 min, jusqu'à ce qu'elles obtiennent une belle couleur noisette.

La cuisson des rougets
Poêlez les rougets côté peau, pendant 3 min, afin de caraméliser celle-ci. Retournez-les et finissez la cuisson dans un four chaud, 1 à 2 min selon la taille des poissons. Égouttez-les.

La sauce
Récupérez l'huile de cuisson des rougets. Passez-la dans un chinois fin puis montez-la au fouet avec quelques gouttes de vinaigre de Xérès et le lait d'amande.

La cuisson du foie gras et des choux-fleurs
Taillez le foie gras en tranches avec un couteau pointu et assaisonnez chaque côté avec le sel et le poivre. Dans une poêle sans matière grasse, poêlez les tranches sur une seule face, retournez-les et couvrez la seconde face avec les amandes effilées. Placez les tranches de foie gras à l'intérieur des rougets assaisonnés.
Poêlez les sommités du chou-fleur dans l'huile d'olive, sans les colorer.

Le dressage
Mélangez la mâche et les sommités de chou-fleur. Assaisonnez avec le jus de cuisson et disposez-les sur le fond d'une assiette. Présentez un rouget par-dessus puis arrosez avec la sauce au lait d'amande.

aide d'une
poissons.

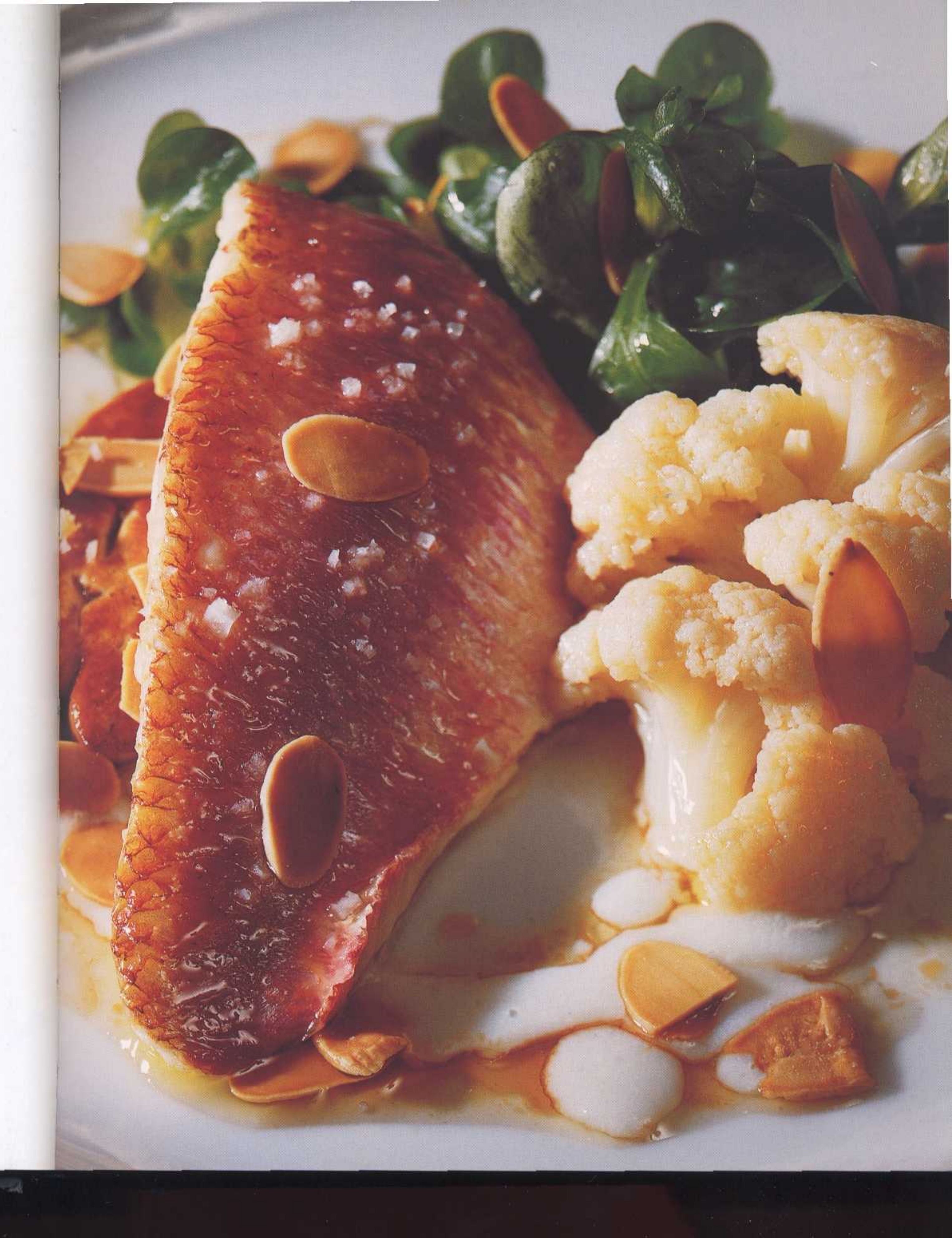
chou-fleur
eservez.
lle couleur

Retournez-
poissons.

montez-la

aque côté
anches sur
es effilées.

de cuisson
puis arro-



Crème de lentilles aux lardons de foie gras et marrons concassés

PRÉPARATION 2 H + 1 H 30
CUISSON 3 MIN POUR LE FOIE GRAS, 1 H 30 POUR LES LENTILLES
USTENSILES PLUSIEURS COUTEAUX
1 BASSINE
1 FAITOUT - 1 POÊLE
1 BOL MIXEUR
1 CHINOIS FIN - 1 ÉCUMOIRE
PAPIER ABSORBANT

POUR 4 PERSONNES
150 G DE FOIE GRAS DE CANARD
350 G DE LENTILLES VERTES DU PUY
100 G DE POITRINE DEMI-SEL COUPÉE EN PETITS DÉS
1 OIGNON ET 1 CAROTTE COUPÉS EN MIREPOIX
1/4 L DE CRÈME FLEURETTE
1 BOTTE DE CERFEUIL HACHÉ
50 G DE MARRONS CUITS ET CONCASSÉS
2 DL DE FOND BLANC DE VOLAILLE (VOIR P. 10)
SEL, POIVRE

VARIANTE
Il est possible d'utiliser du jambon fumé à la place du foie gras, pour une recette moins sophistiquée.

LE CONSEIL DU SOMMELIER
Bonnezeaux (Loire blanc)

ASTUCE DU CHEF
Pour gagner du temps, vous pouvez blanchir les lentilles 1 min dans de l'eau bouillante, départ à froid : cela évite de les faire tremper 2 h avant la cuisson.

LA CRÈME DE LENTILLES
Faites tremper les lentilles 2 h environ, dans deux fois leur volume d'eau froide. Ce trempage leur permettra de s'assouplir et ainsi, de devenir bien tendres à la cuisson. Dans un faitout, faites revenir la poitrine demi-sel, sans matière grasse, puis ajoutez l'oignon et la carotte. Faites-les cuire lentement, en remuant de temps à autre. Ajoutez ensuite les lentilles égouttées, en remuant sur le feu, puis mouillez avec le fond blanc. Laissez cuire à feu doux 1 h 30 environ, en écumant régulièrement pour enlever les impuretés de la surface.
Passez la soupe obtenue au bol mixeur puis au chinois fin, ajoutez la crème fleurette et rectifiez l'assaisonnement si nécessaire. Réservez.

LE FOIE GRAS
Taillez le foie gras en lardons et faites-les poêler à feu vif, 1 min sur chaque face. Retirez-les et laissez-les égoutter sur du papier absorbant.

LE DRESSAGE
Placez les lardons de foie gras dans une assiette creuse, saupoudrez de marrons concassés, versez la crème de lentilles bien chaude par-dessus et parsemez de cerfeuil.

RAPPEL
Mirepoix : découpe grossière mais régulière.

Classique terrine de foie gras Ritz

Préparation 24 h + 30 min + 48 h
Cuisson 30 min
Ustensiles plusieurs couteaux
1 grand plat
1 terrine
1 lèchefrite
1 poids de 200 g
1 planchette
papier aluminium

Pour 1 terrine
500 g de foie gras frais d'oie
8 cl de cognac
8 cl de porto rouge
Sel de Guérande et poivre du moulin
Pour l'assaisonnement spécial :
100 g de sel fin
7 g de poivre blanc moulu
5 g de sucre semoule
5 g de sel nitraté
5 g de quatre épices

Accompagnement préconisé
Un bon pain de campagne ou de la brioche.

Le conseil du sommelier
Médoc (bordeaux)

Astuces du chef
Vous pouvez attendre 5 à 6 jours avant de consommer le foie gras : il n'en sera que meilleur. S'il est bien couvert de graisse, il peut se conserver 2 à 3 semaines au réfrigérateur.
Si vous accompagnez le foie gras avec de la brioche, faites-la griller un peu.

La marinade

Mettez de l'eau dans la lèchefrite du four et préchauffez à 90-100 °C.
Laissez le foie gras s'assouplir à température ambiante, retirez la peau puis dénervez les lobes, après les avoir séparés (voir p. 50). Badigeonnez-les avec l'assaisonnement spécial, placez-les dans un grand plat et ajoutez le porto et le cognac. Laissez-les mariner 24 h, en les retournant au bout de 12 h. Passé ce délai, moulez en terrine, pressez à la main et couvrez d'un papier d'aluminium.

La cuisson

Enfournez la terrine et faites cuire au bain-marie pendant 30 min environ : les foies doivent être à peine tièdes au centre. Par ailleurs, grâce à cette cuisson au bain-marie, ils seront cuits parfaitement à cœur, sans être desséchés. À la sortie du four, laissez reposer un peu, puis tassez légèrement en plaçant une planchette et un petit poids d'environ 200 g sur la terrine. Mettez au frais pour la nuit.

Finition

Quand la graisse est prise, enlevez le poids et la planchette, raclez l'excédent de graisse et faites-la fondre pour la clarifier. Recoulez cette graisse à peine tiède sur le foie gras et replacez au frais au moins 48 h avant de le consommer.

Le dressage

Présentez une tranche de foie gras au centre d'une assiette. Assaisonnez avec du poivre du moulin et du sel de Guérande.

Foie gras de canard au torchon, sel de Guérande et poivre de Jamaïque

••

Préparation 1 h + 30 min + 1 h + 12 h

Cuisson 7 min

Ustensiles 1 torchon fin (ou 1 gaze)

1 casserole

1 couteau

1 grille

ficelle de cuisine

Pour 4 personnes

600 g de foie gras de canard

7,5 g de sel fin de Guérande

3 g de poivre de Jamaïque

3 dl de fond blanc de volaille (voir p. 10)

30 g de sucre en poudre

poivre du moulin

1 lit de glaçons

Accompagnements préconisés

Brioche et salade de roquette.

Une salade mélangée à l'huile de noix.

Le conseil du sommelier

Sauternes (bordeaux blanc)

Astuce du chef

Si vous accompagnez le foie gras avec de la brioche, faites-la griller un peu.

Préliminaires

Sortez le foie du réfrigérateur et laissez-le s'assouplir à température ambiante pendant 1 h environ. Séparez les deux lobes, puis dénervez-les (voir p. 50).

Mélangez le sel de Guérande, le poivre de Jamaïque ainsi que le sucre et roulez les lobes dans cet assaisonnement. Reformez un foie entier, enveloppez-le dans un linge propre, et ficelez-le sans trop serrer. Placez le tout 1 h au réfrigérateur.

Le pochage

Parce qu'il maintient la souplesse de la texture du foie, le pochage est une cuisson lente qui convient parfaitement à une dégustation froide.

Portez le fond de volaille à frémissement, et pochez-y le foie, 3,30 min de chaque côté (soit 7 min en tout). Laissez-le refroidir dans le fond, en posant la casserole sur de la glace. Déposez-le sur une grille pour le faire égoutter, puis mettez-le à nouveau 1 h au réfrigérateur. Enfin, resserrez-le une deuxième fois dans un linge et laissez-le reposer toute une nuit au réfrigérateur.

Le dressage

Déposez une tranche de foie gras dans le centre de l'assiette. Saupoudrez de sel de Guérande et de poivre du moulin.

• •

iante pen-

roulez les
ns un linge

ne cuisson

naque côté
e sur de la
veau 1 h au
le reposer

z de sel de

Foie gras de canard cuit en marinade de vin de Médoc, à l'infusion de cannelle.

PRÉPARATION 2 H
CUISSON 10 MIN POUR LE FOIE GRAS
USTENSILES 1 CUILLÈRE À CAFÉ
1 CASSEROLE
1 PLANCHE
1 SAUTEUSE
1 POIDS DE 200 G

POUR 6 PERSONNES
1 FOIE GRAS DE CANARD DE 400 G ENVIRON
1 BOUTEILLE DE VIN DE MÉDOC
1/2 BÂTON DE CANNELLE ÉCRASÉ
1/4 C. À CAFÉ DE CANNELLE EN POUDRE
1/4 C. À CAFÉ DE POIVRE MIGNONNETTE
1/2 C. À CAFÉ DE SUCRE EN POUDRE
2 CLOUS DE GIROFLE
1 GOUSSE D'AIL NON ÉPLUCHÉE
1/4 FEUILLE DE LAURIER
1 FEUILLE DE GÉLATINE
4 G DE GROS SEL
SEL DE GUÉRANDE

ACCOMPAGNEMENTS PRÉCONISÉS
Un pain de campagne toasté.
Une salade d'endives aux pignons.

LE CONSEIL DU SOMMELIER
Médoc (Bordelais)

ASTUCE DU CHEF
Vous pouvez préparer la marinade 2 jours avant la réalisation de cette recette, pour qu'elle soit bien parfumée.

PRÉLIMINAIRES
Ne pelez et ne dénervez pas le foie gras, retirez simplement la partie centrale de la veine (voir p. 50). Assaisonnez-le fortement de sel et de poivre et laissez-le s'assouplir 1 h à température ambiante.

LA MARINADE DE VIN
Faites chauffer le vin avec l'assaisonnement et l'ensemble des ingrédients aromatiques (réservez néanmoins un peu de poivre mignonnette pour le dressage). Portez à ébullition, laissez frémir 4 à 5 min, puis flambez pour brûler tout l'alcool.

LA CUISSON DU FOIE GRAS
Placez le foie gras dans une sauteuse, versez-y le vin bouillant mêlé aux aromates. Le foie gras doit être quasiment recouvert de liquide. Portez à petits frémissements, très légers, et laissez cuire 4 à 5 min sur chaque côté, en ne retournant le foie qu'une seule fois (attention, le temps de cuisson dépend de la taille du foie).
Lorsque la cuisson est terminée, mettez le foie sous presse en le recouvrant d'une planche sur laquelle vous poserez un poids, et placez le tout au réfrigérateur. Après refroidissement complet, retirez la graisse à l'aide d'une petite cuillère, ainsi que les particules aromatiques se trouvant sur le foie.

LA GELÉE DE MÉDOC
Faites réduire fortement le vin de cuisson et passez-le au torchon pour le débarrasser des aromates. Incorporez immédiatement la gélatine (dissoute au préalable dans de l'eau froide) dans le mélange encore bouillant et réservez au frais.

LE DRESSAGE
Présentez deux ou trois tranches mi-fines sur chaque assiette. Saupoudrez-les d'un peu de sel de Guérande additionné de poivre mignonnette. Disposez un peu de gelée de médoc, pour la décoration.

ntrale de la
e s'assouplir

ents aroma-
âge). Portez

romates. Le
ements, très
u'une seule

vrant d'une
teur. Après
insi que les

e débarras-
alable dans

rez-les d'un
eu de gelée



Ravioles de foie gras de canard à la crème de truffe ••

PRÉPARATION 40 MIN
CUISSON 10 MIN
USTENSILES PLUSIEURS CASSEROLES
1 POÊLE
1 GRAND PLAT
PAPIER ABSORBANT
1 COUTEAU
1 PINCEAU
1 LOUCHE
1 CHINOIS FIN

POUR 6 PERSONNES
12 FEUILLES DE PÂTE À RAVIOLE
(VOIR P. 163)
400 G DE FOIE GRAS DE CANARD
30 G DE TRUFFE HACHÉE
1 JAUNE D'ŒUF
20 G DE BEURRE
2 DL DE PORTO BLANC
1 DL DE FOND BLANC DE VOLAILLE
(VOIR P. 10)
50 G D'ÉCHALOTES CISELÉES
1 DL DE CRÈME
5 CL DE JUS DE TRUFFES
QUELQUES BRANCHES DE CERFEUIL
SEL, POIVRE

ACCOMPAGNEMENT PRÉCONISÉ
Une fine julienne de céleri-rave.

LE CONSEIL DU SOMMELIER
Champagne demi sec blanc

ASTUCE DU CHEF
Pour obtenir une crème plus mousseuse, passez la truffe et la crème au mixeur avant de les incorporer à la réduction de porto et de fond de volaille.

LES ESCALOPES DE FOIE GRAS
Coupez des tranches de foie d'environ 25 g, salez, poivrez et, dans un grand plat, faites-les mariner dans 1 dl de porto blanc pendant 15 min. Séchez-les sur un papier absorbant et poêlez-les dans 20 g de beurre, 3 min sur chaque côté. Laissez refroidir.

LES RAVIOLES
Placez les escalopes obtenues entre 2 feuilles de pâte à raviole que vous collerez et fermerez au jaune d'œuf. Vous formerez ainsi des sortes de raviolis, parfaitement hermétiques et qui ne se déliteront pas à la cuisson. Pochez les ravioles 3 à 4 min dans de l'eau bouillante.

LA CRÈME DE TRUFFES
Mettez les échalotes dans 1 dl de porto blanc et faites réduire à sec (dans une casserole sans matière grasse), puis ajouter le fond de volaille et laissez à nouveau réduire des 2/3. Passez au chinois fin et ajoutez la crème, la truffe et le jus de truffes. Laissez de nouveau réduire 4 à 5 min. Rectifiez l'assaisonnement et réservez.

LE DRESSAGE
Dans une assiette creuse, dressez les ravioles et une petite louche de crème de truffe. Finissez avec une branche de cerfeuil.

uffe ••

grand plat,
ur un papier
sez refroidir.

s collerez et
arfaitement
à 4 min dans

s une casse-
eau réduire
ffes. Laissez

e crème de

Ballottine de poulet en petit pot-au-feu et au foie gras •••

PRÉPARATION 45 MIN
CUISSON 15 MIN POUR LE POULET,
5 À 7 MIN POUR LES LÉGUMES
USTENSILES PLUSIEURS COUTEAUX
PLUSIEURS CASSEROLES
1 SAUTEUSE
1 PLAT
1 LOUCHE
FICELLE DE CUISINE

POUR 4 PERSONNES
1 PETIT POULET
200 G DE FOIE GRAS FRAIS DE CANARD
2 DL DE JUS DE VOLAILLE (VOIR P. 14)
100 G DE PETITES CAROTTES
(AVEC LES FANES)
100 G DE MINI-NAVETS
100 G DE MINI-POIREAUX
50 G DE PLUCHES DE CORIANDRE
SEL, POIVRE

ACCOMPAGNEMENT PRÉCONISÉ
Du céleri branche, cuit au beurre.

LE CONSEIL DU SOMMELIER
Condrieu blanc (Rhône)

ASTUCE DU CHEF
Vous pouvez poêler le foie gras avant de le déposer dans la ballotine. Attention, la cuisson de celle-ci doit être effectuée très lentement.

PRÉLIMINAIRES

Désossez entièrement le poulet par le dos en éliminant également les parties nerveuses et en prenant soin de laisser la peau intacte (voir p. 178). Salez et poivrez des 2 côtés. Disposez ensuite au centre du poulet un long morceau de foie gras. Salez et poivrez à nouveau et roulez la viande afin d'obtenir une ballottine que vous ficellerez par la suite. Cette étape est importante car c'est ainsi que la ballottine gardera sa rondeur et sa régularité à la cuisson.

LE POCHAGE

Dans une sauteuse, faites cuire la ballottine pendant 15 min dans une partie du jus de volaille, jusqu'à l'obtention d'une coloration uniforme. Réservez sur un plat.
Faites pocher les légumes dans le restant de jus : 5 min pour les carottes et les navets, 7 min pour les poireaux.

LE DRESSAGE

Dressez une tranche de ballottine en assiette creuse, puis ajoutez une louche de bouillon agrémentée de quelques pluches de coriandre. Finissez par les petits légumes.

Marbré de foie gras et artichauts au banyuls

•••

PRÉPARATION 1 H 30 + 4 À 5 H POUR LA PRÉPARATION DU BOUILLON + 6 H DE REPOS POUR LE FOIE GRAS

CUISSON 1 H

USTENSILES 1 CASSEROLE
1 GRANDE MARMITE · 1 CHINOIS FIN
1 POIDS DE 200 G · 1 COUTEAU
PAPIER ALUMINIUM · 1 TERRINE AVEC COUVERCLE · 1 LÈCHEFRITE

POUR 6 PERSONNES

1 FOIE GRAS DE CANARD DE 400 G ENVIRON
4 FONDS D'ARTICHAUTS
1 PINCÉE DE QUATRE ÉPICES
QUELQUES GOUTTES D'ARMAGNAC
QUELQUES GOUTTES DE BANYULS
SEL FIN, POIVRE BLANC

POUR LA CUISSON À BLANC

3 L D'EAU FROIDE · LE JUS DE 3 CITRONS PRESSÉS · 5 C. À SOUPE DE FARINE

POUR LE BOUILLON DE BŒUF

1,5 KG BŒUF (GÎTE, JUMEAU, MACREUSE OU PLAT DE CÔTE) · 1/2 QUEUE DE BŒUF COUPÉE EN MORCEAUX · 500 G D'OS DE BŒUF · 6 L D'EAU · 12 CL VIN BLANC
2 CAROTTES · 1 POIREAU · 2 GOUSSES D'AIL NON ÉPLUCHÉES · 1/2 BRANCHE DE CÉLERI
1 OIGNON NON ÉPLUCHÉ ET PIQUÉ D'UN CLOU DE GIROFLE · 1 BOUQUET GARNI
12 GRAINS DE POIVRE NOIR
12 G DE GROS SEL

ACCOMPAGNEMENT PRÉCONISÉ

Une salade de roquette ou de mâche.

LE CONSEIL DU SOMMELIER

Banyuls grand cru rouge (Languedoc)

ASTUCES DU CHEF

Veillez à couvrir le foie avant de le mettre au réfrigérateur, à défaut, il s'oxyderait au contact de l'air.
Par ailleurs, vous pouvez également faire fondre un peu de gelée pour assaisonner la salade.

LE BOUILLON DE BŒUF

Mettez la viande, les os et la queue de bœuf dans une grande marmite, ajoutez l'eau froide, le bouquet garni et le vin blanc et portez à ébullition. Laissez frémir en écumant régulièrement pendant 10 min, puis ajoutez les légumes et les autres ingrédients aromatiques, excepté le sel. Faites cuire doucement 4 à 5 h. Salez au bout d'1 h de cuisson. Écumez et dégraissez régulièrement. Passez au chinois fin et placez au froid pour que le bouillon puisse prendre en gelée.

LE FOIE GRAS

Préchauffez le four à 110 °C.
Laissez le foie gras s'assouplir à température ambiante 1 h environ, puis retirez la fine pellicule de peau qui l'entoure. Séparez les deux lobes afin de les dénerver avec plus de facilité (voir p. 50), sans altérer les chairs délicates. Assaisonnez ensuite les 2 faces avec du sel fin, du poivre blanc, du quatre-épices et un trait d'armagnac et de banyuls. Couvrez puis placez au réfrigérateur 6 bonnes heures. Retirez le foie 30 min avant sa mise en terrine.

LES ARTICHAUTS

Dans une casserole, mélangez l'eau froide, le jus des citrons et la farine : vous obtenez un "blanc". Taillez les artichauts pour en récupérer les fonds, mettez ces derniers dans le blanc, à froid, et faites cuire. Les fonds d'artichauts doivent rester fermes sous la pression d'un doigt.

LA TERRINE

Escalopez les fonds. Intercalez foie gras et escalopes d'artichauts dans une petite terrine en commençant et en finissant par le foie. Couvrez d'un papier aluminium et d'un couvercle et placez au bain-marie à four doux, pendant 1 h. La température de la terrine ne doit pas excéder 75 °C à l'intérieur. Laissez refroidir à température ambiante pendant 1 h. Tassez ensuite la terrine au moyen d'une petite planche surmontée d'un poids. Réservez au réfrigérateur. Le lendemain, le foie gras sera prêt à servir.

LE DRESSAGE

Tranchez le marbré de foie gras à l'aide d'un couteau à la lame tiédie, disposez-le au centre d'une assiette froide et accompagnez de la gelée de bœuf que vous aurez agrémentée de banyuls.

• • •

, ajoutez l'eau
rémir en écu-
es ingrédients
bout d'1 h de
lacez au froid

retirez la fine
rver avec plus
ite les 2 faces
et de banyuls.
min avant sa

e : vous obte-
t ces derniers
r fermes sous

ne petite ter-
inium et d'un
ure de la ter-
ure ambiante
rmontée d'un
ervir.

isposez-le au
e vous aurez





ATELIER TERRINES

La confection de terrines maison fait toujours beaucoup d'effet et ne requiert pas forcément une technique de professionnel, en revanche, deux éléments sont essentiels : la qualité du matériel et la patience du cuisinier ! La plupart des terrines demandent en effet une marinade préalable, des opérations comme le hachage ou la préparation des viandes et des temps d'attente entre les étapes qui peuvent atteindre plusieurs heures, voire une journée entière.
Fini le temps des seuls pâtés de viande ! désormais, poissons, légumes et volailles sont aussi concernés. Le résultat : des terrines très originales et savoureuses.

Les astuces

Outre le respect des proportions et du déroulé des recettes, ces quelques conseils vous aideront à réussir à coup sûr vos terrines.
- La matière grasse : elle est nécessaire pour lier les viandes entre elles. Lard gras, saindoux sont indispensables : sans eux, la viande est friable et la terrine se conserve moins bien.
- L'humidité : la cuisson d'une terrine est d'une heure minimum, d'où un risque de dessèchement dans le four. Pour pallier ce risque, la préparation doit être très humide avant la cuisson. Vin, blanc ou rouge, cognac, porto, jus de citron peuvent être utilisés. Si vous trouvez qu'elle est encore trop compacte, ajoutez du bouillon ou de la crème (à 35 %) pour l'assouplir. Enfin, essentiel : réalisez la cuisson de la terrine au bain-marie pour maintenir une atmosphère humide.
- L'assaisonnement : c'est une étape délicate. On a souvent tendance à goûter le mélange cru et à assaisonner comme s'il était destiné à une cuisson rapide. Or, pour que la terrine ne soit pas fade, il faut avoir la main un peu lourde ! Un truc, si vous doutez : prélevez un échantillon (une petite boulette) de votre préparation, faites-le revenir au beurre dans une poêle puis goûtez-le. Sachez néanmoins qu'après cuisson en terrine et passage au réfrigérateur, sa saveur sera moins prononcée. Il vous suffira ensuite de rectifier l'assaisonnement au plus juste. Parmi ces derniers, sel et poivre, bien entendu, mais aussi herbes de Provence, quatre-épices, noix de muscade, voire, pour les imaginatifs, un mélange de votre composition.

Les récipients

Les terrines sont généralement cuites dans des récipients profonds allant au four (en céramique vitrifiée ou en terre cuite) de formes diverses (ovales, rondes, rectangulaires). Ils sont par ailleurs munis d'un couvercle percé d'un trou, qui permet à la vapeur de s'échapper. Si vous n'en possédez pas, vous pouvez recouvrir la terrine de papier aluminium en pensant à ménager une cheminée pour évacuer la vapeur.
Enfin, la hauteur du récipient est également importante : 7 cm au minimum.

La cuisson

Elle doit s'effectuer au bain-marie. Remplissez d'eau bouillante la lèche-frite du four, jusqu'au tiers (voire la moitié) de la terrine. Pour éviter que celle-ci soit sèche, vous pouvez également en tapisser l'intérieur de bardes de lard avant d'y verser la préparation. Cela évitera aux viandes les plus exposées à la chaleur de se dessécher. Enfin, réglez votre four à température moyenne.
Pour surveiller la cuisson, piquez l'appareil jusqu'au milieu, à l'aide d'une aiguille à brider : le jus doit être parfaitement clair et la graisse qui entoure le pâté, transparente, sans trace rosée ni rouge.

La finition

La terrine, une fois cuite, a considérablement réduit : cela est normal. Vous pouvez couler de la gelée dans les vides ou, si vous souhaitez une consistance plus compacte, presser la terrine grâce à une planchette recouverte d'un poids. Une partie de la graisse liquide et du jus remontera alors en surface et se transformera en gelée.
Quand la terrine est complètement refroidie, mettez-la au réfrigérateur et laissez-la reposer deux à trois jours avant de la consommer. Enfin, si vous désirez la conserver jusqu'à dix jours (jamais au-delà, car la gelée risquerait de tourner), sachez que votre terrine doit être parfaitement scellée, avec du lard frais par exemple.

	Recettes	Apprentissages	C'est excellent
•	70 Terrine aux deux saumons et vinaigrette douce au xérès	Cuire du poisson à la vapeur Faire une vinaigrette douce Préparer une mayonnaise au citron et aux herbes	Avec une sauce citron Sur un cœur de laitue au citron Avec un poisson ou une viande grillés
•	71 Terrine de légumes grillés aux saveurs du Sud	Griller des légumes Préparer une purée d'olives au basilic Monter une terrine	Avec un poisson poché ou de l'agneau grillé Avec des cuisses de lapin grillées
• •	72 Terrine d'aubergines en tapenade, coulis de tomates au basilic	Réaliser une sauce tapenade Préparer un coulis de tomates	Avec un bar grillé Avec un filet de poisson grillé
• •	74 Terrine aux noix de Saint-Jacques et à l'huile de pépins de raisin	Réaliser une farce de Saint-Jacques Faire une sauce à l'huile de pépins de raisin	Avec des cœurs d'artichauts Sur toute salade mélangée
• • •	75 Terrine de chevreuil et copeaux de foie gras	Préparer une terrine à base de viande et de gibier	Avec une simple salade à l'huile de noix
• • •	76 Terrine de queue de bœuf au vin rouge et cèpes croustillants	Réaliser une marinade de vin rouge Cuire une queue de bœuf	Pour un civet de porc, ou des magrets de canard Avec des pommes vapeur en salade

Terrine aux deux saumons et vinaigrette douce au xérès

Préparation 20 min
Cuisson 5 min
Ustensiles 1 couscoussier
1 petite terrine rectangulaire
papier sulfurisé
1 couteau - 1 fouet - 1 saladier
1 presse-agrumes

Pour 4 personnes
300 g de saumon fumé
300 g de saumon frais en filets
1 jaune d'œuf
1 citron jaune
1 c. à café de moutarde
80 g de beurre ramolli
1/2 yaourt maigre
1/4 l de crème
1 dl d'huile d'olive
1 dl de vinaigre de xérès
quelques feuilles d'aneth, de cerfeuil
et de ciboulette hachées
quelques baies roses
pluches d'aneth
quelques toasts de pain grillé
sel, poivre

Accompagnement préconisé
Une julienne de légumes cuits (carottes, courgettes), très fine (voir p. 123), que vous moulerez en petit dôme.

Le conseil du sommelier
Riesling (Alsace blanc)

Astuce du chef
Vous pouvez, au dernier moment, déposer une petite cuillère de caviar sur chaque tranche de terrine.

Le saumon
Dans un couscoussier, salez l'eau et portez à ébullition. Assaisonnez le saumon frais et faites-le cuire à la vapeur, tout juste 5 min, afin que la cuisson soit à point, et réservez. Chemisez la terrine avec du papier sulfurisé, puis recouvrez chaque côté d'une fine tranche de saumon fumé. Gardez une tranche pour recouvrir le dessus. Coupez en petits dés le reste de poisson fumé et réservez.

La terrine
Taillez la peau du citron en brunoise (en petits dés de 2 mm de côté) et pressez le jus. Mettez le jaune d'œuf dans un saladier avec la moutarde, la brunoise de citron, le sel et le poivre. Incorporez progressivement l'huile d'olive à l'aide d'un fouet puis, dans cet ordre, le beurre ramolli, le demi-yaourt, les fines herbes et le jus de citron.
Ajoutez les dés de saumon fumé au saumon cuit que vous aurez émietté. Mélangez avec la préparation au citron ; rectifiez l'assaisonnement si nécessaire. Remplissez la terrine et recouvrez-la entièrement de saumon fumé. Placez 2 h au frais.

La sauce
Additionnez le vinaigre de xérès à la crème, puis assaisonnez avec le sel et le poivre.

Le dressage
Démoulez la terrine, coupez-la en tranches et disposez ces dernières au centre d'une assiette. Servez avec quelques baies roses, des pluches d'aneth et des toasts. Entourez le tout d'un cordon de sauce.

Terrine de légumes grillés aux saveurs du Sud

Préparation 1 H
Cuisson 15 MIN POUR LES LÉGUMES
Ustensiles 1 COUTEAU
1 ÉCONOME - 1 FOUET - 1 TERRINE
1 CASSEROLE - 1 PINCEAU - 2 PLATS
1 GRIL - 1 PETITE PLANCHE
1 POIDS DE 200 G

Pour 6 à 8 personnes
2 AUBERGINES - 8 GRANDES ASPERGES
2 POIVRONS ROUGES - 2 POIVRONS JAUNES
3 ARTICHAUTS - 3 COURGETTES
3 GOUSSES D'AIL - 2 BRANCHES DE THYM
2 BRANCHES DE ROMARIN
2 BULBES DE FENOUIL
1 DL D'HUILE D'OLIVE
1 BOTTE DE BASILIC HACHÉ
150 G DE PURÉE D'OLIVES NOIRES
OU VERTES
2 FEUILLES DE GÉLATINE
QUELQUES OLIVES NOIRES POUR LA
FINITION - SEL, POIVRE
Pour le blanc
3 L D'EAU - 100 G DE FARINE
LE JUS DE CITRON

Accompagnement préconisé
Quelques herbes frites (basilic, coriandre, persil plat...) accompagnées d'un coulis de tomates (*voir p. 14*).

Le conseil du sommelier
Pouilly-sur-loire
(blanc de Loire)

Astuce du chef
Afin d'obtenir plus aisément des tranches bien régulières, coupez la terrine avec un couteau électrique.

Les légumes
Préchauffez le four à 180 °C.
Épluchez les asperges et faites-les blanchir 2 min. Placez les poivrons jaunes et rouges dans le four et faites-les cuire environ 15 min. Lorsqu'ils ont pris une belle couleur foncée, sortez-les et retirez leur peau : cette opération doit s'effectuer très facilement.
Faites cuire les 3 artichauts ainsi que les 2 bulbes de fenouil dans un blanc (voir p. 64).
Coupez ensuite les aubergines et les courgettes en tranches d'environ 5 mm. Laissez-les mariner dans un mélange d'huile d'olive, d'ail légèrement écrasé, de thym, de romarin, de sel et de poivre, pendant une quinzaine de minutes, avec le fenouil, les artichauts et les poivrons également coupés en tranches grossières.

Le gril
Sur un gril modérément chaud, faites rissoler tous les légumes un à un sur chaque face, afin qu'ils soient cuits à cœur, puis placez-les au fur et à mesure sur un plat, jusqu'à refroidissement.

La purée d'olives
Émulsionnez avec un fouet la purée d'olives et la gélatine fondue, en versant un peu d'huile d'olive en filet et les feuilles de basilic. Vous devez obtenir une consistance crémeuse.

La terrine
Chemisez l'intérieur de la terrine avec les tranches d'aubergines puis alternez avec les autres légumes, suivant leur couleur. À l'aide d'un pinceau, badigeonnez chaque étage de légumes d'un peu de purée d'olives et de basilic, sans oublier les asperges que vous placerez également en couches. Terminez par les aubergines afin qu'elles soient présentes sur tout le pourtour de la tranche.
Placez la terrine sous presse en la recouvrant d'une petite planche surmontée d'un poids (ou d'une boîte de conserve), pendant une douzaine d'heure.

Le dressage
Coupez la terrine en tranches, disposez-les au centre d'une assiette. Versez quelques gouttes d'huile d'olive tout autour et ajoutez une brunoise d'olives noires.

Terrine d'aubergines en tapenade, coulis de tomates au basilic

••

Préparation 1 h 15 min + 24 h
Cuisson 10 min
Ustensiles 1 économe
1 terrine rectangulaire ou 1 moule à cake - plusieurs couteaux
1 casserole - 1 tamis
1 plaque à pâtisserie - 1 pinceau
film plastique alimentaire
1 robot - 1 chinois

Pour 6 à 8 personnes

Pour la terrine
1,2 kg d'aubergines - 2 dl d'huile d'olive
3 feuilles de gélatine trempées à l'eau froide et égouttées - sel, poivre

Pour le coulis
3 tomates pelées
2 c. à soupe d'huile d'olive
1 gousse d'ail écrasée
le jus d'1 citron ou tabasco (facultatif) - quelques feuilles de basilic coupées en fine julienne
sel, poivre

Pour la sauce tapenade
150 g d'olives noires dénoyautées
5 g de filets d'anchois à l'huile
1 dl d'huile olive - 50 g de câpres
5 cl de fond de veau (voir p. 11)
1 gousse d'ail hachée
quelques gouttes de jus de citron
sel, poivre

Accompagnement préconisé
Une salade de mesclun

Le conseil du sommelier
Rosé de Provence

Astuce du chef
Pour que les tranches soient bien formées, laissez le film qui entoure la terrine jusqu'au dressage et retirez-le après les avoir découpées.

Les aubergines

Préchauffez le four à 200 °C.
Badigeonnez largement une plaque à pâtisserie d'huile d'olive. Épluchez les aubergines, coupez-les dans leur longueur, en tranches d'environ 5 mm d'épaisseur, et posez-les sur la plaque. Salez, poivrez et badigeonnez à nouveau à l'huile, à l'aide d'un pinceau. Faites cuire au four 10 min. À leur sortie, enveloppez les aubergines dans un linge propre pour enlever l'excédent d'huile.

La sauce tapenade

Dans un robot, pulvérisez les olives, puis passez-les au tamis et déposez la purée obtenue dans une casserole. Passez également les filets d'anchois au tamis pour les écraser et mêlez-les aux olives. Faites de même avec les câpres et mélangez bien le tout. Mettez la casserole sur le feu, portez à ébullition avec l'ail haché et le fond de veau. Ajoutez ensuite l'huile d'olive et quelques gouttes de jus de citron. Rectifiez l'assaisonnement et réservez au chaud.

Le montage

Humidifiez légèrement un moule à cake ou une terrine rectangulaire et chemisez avec un film plastique alimentaire suffisamment grand pour déborder un peu.
Faites fondre les feuilles de gélatine à feu doux avec 1 c. à soupe d'eau si nécessaire puis, hors du feu, ajoutez la sauce tapenade.
Posez ensuite, au fond de la terrine, 2 tranches d'aubergines dans le sens de la longueur, en les chevauchant, et tapissez-les d'une fine couche de tapenade. Continuez ainsi en alternant les couches d'aubergine et les couches de tapenade, jusqu'au bord du moule. Terminez par une couche de tapenade, repliez les extrémités des aubergines de chemisage, puis fermez le film. Appuyer légèrement et laissez prendre au frais 24 h.

Le coulis

Écrasez la pulpe des tomates avec leurs pépins et faites-la mariner 1 à 2 h avec l'huile d'olive et l'ail. Ce temps de marinade permettra au coulis de s'imprégner des ingrédients et d'être bien savoureux.
Passez au chinois : cette étape est essentielle pour que les pépins soient écartés. Salez, poivrez, assaisonnez éventuellement d'un peu de jus de citron ou de tabasco pour relever la préparation, et terminez avec la julienne de feuilles de basilic.

Le dressage

Démoulez la terrine et coupez-la en tranches de 5 mm environ. Servez avec le coulis.

z les auber-
paisseur, et
à l'aide d'un
nes dans un

ez la purée
mis pour les
ngez bien le
t le fond de
ectifiez l'as-

emisez avec

nécessaire

s de la lon-
Continuez
qu'au bord
des auber-
prendre au

avec l'huile
des ingré-

nt écartés.
de tabasco
ilic.

c le coulis.



Terrine aux noix de Saint-Jacques et à l'huile de pépins de raisin

Préparation 35 MIN
Cuisson 40 MIN
Ustensiles 1 TERRINE (AVEC COUVERCLE), D'ENVIRON 17 CM DE LONGUEUR, 10 CM DE LARGEUR ET 7 CM DE HAUTEUR
1 COUTEAU - 1 ROBOT-COUPE
1 PLANCHE À DÉCOUPER
1 SPATULE EN BOIS
1 COCOTTE
1 SAUCIÈRE

Pour 4 personnes
300 G DE NOIX DE SAINT-JACQUES
6 NOIX DE SAINT-JACQUES AVEC LE CORAIL (100 G ENVIRON)
LE JUS D'1 CITRON
1 C. À SOUPE DE CIBOULETTE HACHÉE FINEMENT
4 ŒUFS + 1 JAUNE D'ŒUF
1 C. À CAFÉ DE MOUTARDE
200 G DE BEURRE
10 CL D'HUILE DE PÉPINS DE RAISIN
5 CL D'HUILE DE NOIX
SEL FIN, POIVRE DU MOULIN (BLANC DE PRÉFÉRENCE)
EAU

Variante
Pour changer, vous pouvez parfumer la farce avec une épice comme le paprika.

Accompagnement préconisé
Une fondue de blancs de poireaux au paprika.

Le conseil du sommelier
Pessac-léognan blanc (bordeaux)

Astuce
Laissez refroidir la terrine une dizaine de minutes avant de la démouler.

La mousse
Hachez rapidement dans un robot-coupe 300 g de noix de Saint-Jacques avec 6 g de sel fin, jusqu'à l'obtention d'une mousse fine et lisse. Incorporez ensuite successivement 3 œufs entiers, 1 jaune d'œuf et 180 g de beurre en pommade. Assaisonnez avec le poivre du moulin.
Pour réussir cette farce, il faut la mixer rapidement, sans excès (afin qu'elle ne chauffe pas), et entreposer le bol du robot au réfrigérateur quelques minutes avant la préparation.
Coupez en gros dés les 6 noix de Saint-Jacques restantes, taillez les coraux en 4 à 5 morceaux, puis, à l'aide d'une spatule en bois, incorporez délicatement ces morceaux dans la mousse.

La terrine
Préchauffez le four à 160-170 °C.
Beurrez la terrine puis garnissez-la avec la farce obtenue.
Préparez une cocotte : déposez un linge sur le fond, placez la terrine et remplissez d'eau jusqu'au 3/4 de sa hauteur. Après avoir porté l'eau à frémissement, ajoutez le couvercle et glissez l'ensemble dans le four. Comptez 40 min de cuisson.

La sauce
Dans le bol d'un mixeur, émulsionnez 1 œuf avec la moutarde, le jus de citron, du sel, du poivre, 10 cl d'huile de pépins de raisin et 5 cl d'huile de noix.
Portez à ébullition 5 cl d'eau, ajoutez 1 petite pincée de sel et incorporez le tout dans la sauce, en battant au fouet. Transvasez cette sauce dans une saucière, et ajoutez la ciboulette.

Le dressage
Détaillez la terrine en tranches sur une planche à découper. Dressez les tranches sur un plat et versez un cordon de sauce tout autour.

Terrine de chevreuil et copeaux de foie gras

Préparation 24 h + 1 h
Cuisson 1 h 40
Ustensiles 1 couteau
1 hachoir avec grille moyenne
1 plat creux
1 terrine

Pour 8 personnes
500 g d'épaule de chevreuil désossée et dénervée
700 g de gorge de porc
150 g de foie gras de canard cru
100 g de crépine de porc
100 g d'échalotes émincées
40 g de beurre
60 g de sucre en poudre
50 g de pistaches grossièrement hachées
3 cl de cognac
1 bouquet de salade de roquette
5 pommes coupées en quartiers
sel, poivre du moulin

Variante
Vous pouvez également réaliser cette recette en remplaçant le chevreuil par du lièvre.

Accompagnement préconisé
Un pain de campagne grillé.

Le conseil du sommelier
Auxey-duresses ou Monthélie blanc (bourgognes)

Astuce du chef
Attendez 2 à 3 jours avant de déguster la terrine : elle sera plus savoureuse.

La préparation
Préchauffez le four à 130 °C.
Coupez en gros dés le chevreuil et la gorge, assaisonnez à raison de 16 g de sel et 1 g de poivre par kilogramme. Ajoutez l'échalote, le cognac, et mettez à mariner 24 h dans un grand plat creux.
Passé ce laps de temps, hachez le tout à la grille moyenne. Ce type de hachage moyen est la clé de la consistance de la terrine : ainsi, elle sera moelleuse et pas trop compacte.

La terrine
Additionnez ensuite le foie gras coupé en gros morceaux (réservez quelques copeaux pour le dressage) et les pistaches. Remplissez une terrine en tassant bien. Couvrez d'une crépine et faites cuire à feu doux, pendant environ 1 h 40.
Sortez la terrine et laissez-la reposer à température ambiante. Lorsqu'elle est bien refroidie, placez-la au réfrigérateur.

Le dressage
Présentez sur chaque assiette une belle tranche de terrine de chevreuil agrémentée de copeaux de foie gras. Finissez par un bouquet de salade de roquette et quelques quartiers de pommes, caramélisés au préalable dans un mélange de beurre et de sucre (voir p. 52).

Terrine de queue de bœuf au vin rouge et cèpes croustillants

Préparation 24 h + 2 heures
Cuisson 3 heures
Ustensiles 1 couteau
1 casserole
1 cocotte
1 plat creux
1 chinois étamine
1 fouet
1 cul-de-poule
1 poêle antiadhésive
1 terrine rectangulaire
1 film alimentaire
1 saucière

Pour 10 personnes
1/2 queue de bœuf
1/2 pied de veau
1 bouteille de bordeaux rouge
2 carottes
1/2 poireau
2 oignons ciselés
1 céleri-rave
1 botte de persil plat
1 gousse d'ail écrasée
quelques feuilles de laurier et de thym
5 cl d'huile d'olive
250 g de champignons sauvages (cèpes, girolles, chanterelles)
150 g de beurre
poivre noir

Accompagnement préconisé
Une rémoulade de céleri.

Le conseil du sommelier
Saint-julien rouge (bordeaux)

Astuce du chef
Laissez mariner la queue de bœuf plus de 24 h dans le vin rouge, cela lui donnera davantage de goût.

La marinade
Laissez mariner pendant 24 h les tronçons de queue de bœuf avec le vin rouge, du poivre noir, le laurier, le thym et la gousse d'ail.

La cuisson
Le lendemain, faites revenir dans une cocotte les tronçons bien égouttés dans un peu d'huile d'olive, jusqu'à ce qu'ils soient colorés sur toutes les faces.
Sortez la queue de bœuf, dégraissez-la avec un couteau, faites suer les oignons, puis remettez la viande, la marinade, le demi-pied de veau, les carottes et le céleri taillés en très grosse mirepoix. Ajoutez le poireau et le bouquet garni.
Mouillez à hauteur avec de l'eau froide, salez et couvrez. Faites braiser 2 à 3 h afin que la queue et le pied de veau se désossent facilement. Le secret de réussite réside dans ce temps de cuisson : long, il rend la viande très tendre.
Retirez ensuite la viande et les légumes puis réservez les carottes et le céleri que vous couperez en petits dés. Passez le fond de braisage au chinois étamine.

La terrine
Dans un cul-de-poule, réunissez la chair de bœuf, celle du pied de veau coupé en dés, les légumes, les champignons sautés à cru (conservez-en quelques-uns pour le dressage), une c. à soupe de persil haché et un peu de fond de braisage, pour lier légèrement la farce. Gardez le reste du fond pour la sauce. Mélangez bien le tout et moulez en terrine rectangulaire : tassez légèrement, filmez et réservez au froid.

Les finitions
Démoulez la terrine et coupez-la en grosses tranches. Faites-les revenir rapidement sur les deux faces dans une poêle anti-adhésive, avec un peu de beurre clarifié bien chaud. La tranche doit légèrement caraméliser sans se défaire (manipulez-la délicatement !).

La sauce
Faites réduire le reste du fond de braisage et montez au fouet avec 100 g de beurre.

Le dressage
Dressez la tranche de gâteau tiède de queue de bœuf, disposez quelques champignons tout autour et parsemez de persil ciselé. Servez la sauce dans une petite saucière.

Rappel
Le cul-de-poule : récipient généralement en inox ayant la forme d'un saladier, un fond arrondi ou plat et permettant d'être utilisé directement sur une flamme.
Mirepoix : découpe grossière mais régulière.

• • •

n rouge, du

dans un peu

gnons, puis
céleri taillés

3 h afin que
réside dans

eri que vous

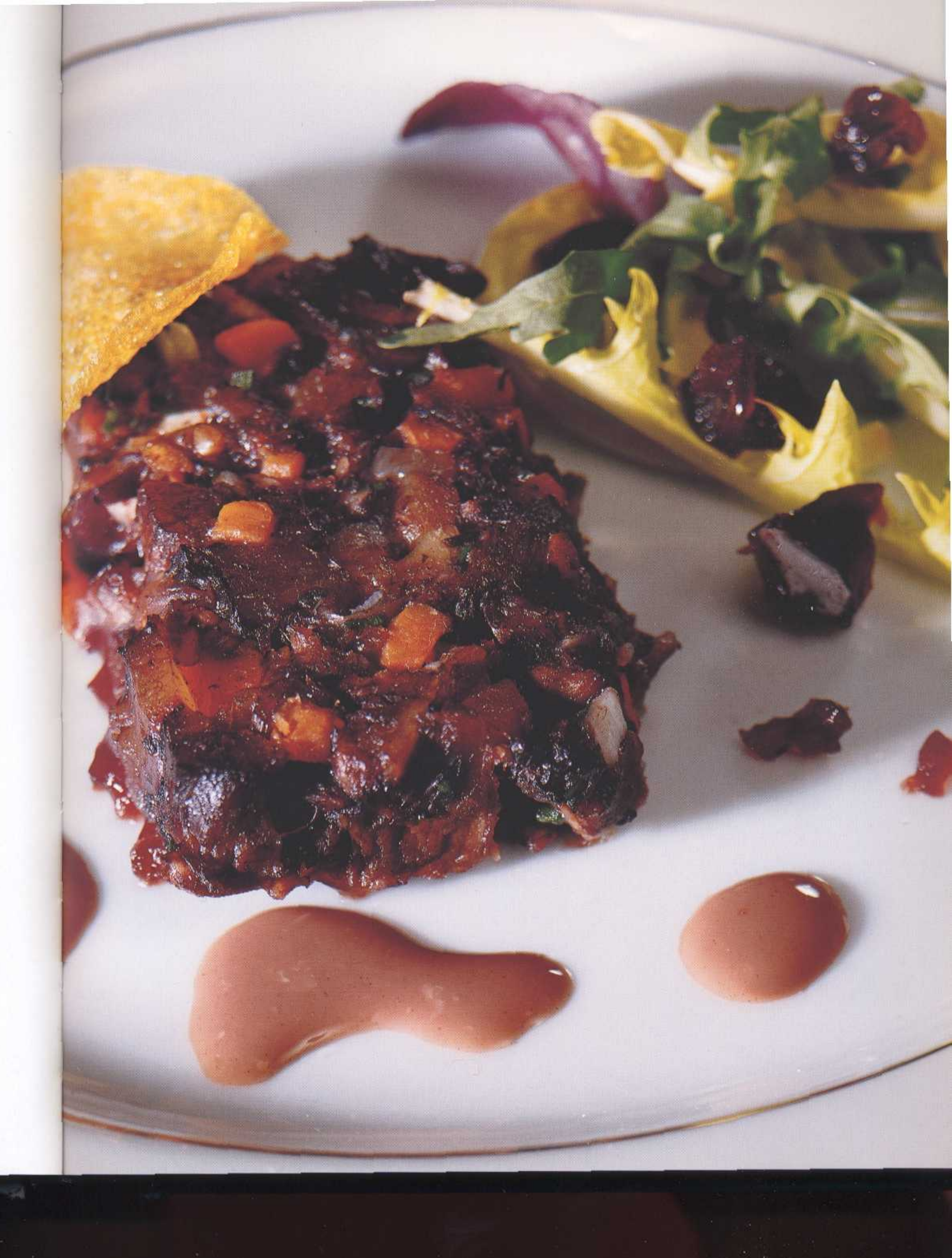
upé en dés,
our le dres-
lier légère-
t et moulez

rapidement
clarifié bien
ez-la délica-

de beurre.

es champi-
petite sau-

ier, un fond





ATELIER
QUICHES & TOURTES

La classique quiche lorraine

Préparation 35 min
Cuisson 35 min pour la grosse quiche, 25 min pour les petites
Ustensiles 1 rouleau - 1 couteau 1 poêle - 1 cercle à tarte de 20 cm de diamètre ou 30 moules à tartelettes de 4 cm de diamètre - 1 fouet - 1 chinois 1 casserole - papier sulfurisé noyaux (pour la cuisson de la pâte à blanc)

Pour 8 personnes

Appareil pour une grande quiche
200 g de poitrine demi-sel
huile (pour les lardons)
150 g de gruyère râpé ou en mini-dés
2 œufs entiers + 2 jaunes d'œuf
1,5 dl de lait - 2 dl de crème fraîche
500 g de pâte brisée (voir p. 19)
1 pincée de muscade - sel, poivre

Appareil pour 30 mini-quiches
60 g de poitrine demi-sel
huile (pour les lardons)
30 g de gruyère râpé
1 œuf - 7,5 cl de lait
7,5 cl de crème fraîche
500 g de pâte brisée (voir p. 19)
1 pincée de muscade - sel, poivre

Variantes
Vous pouvez remplacer la poitrine demi-sel par un mélange de lard fumé et de jambon cuit coupé en lardons, en quantités égales.
Plutôt que de mettre le fromage sur le fond avec les lardons, parsemez-le sur la quiche avant de la mettre au four.

Accompagnement préconisé
Une laitue assaisonnée d'une vinaigrette à la moutarde.

Le conseil du sommelier
Tokay-pinot-gris (Alsace blanc)

Les lardons
Préchauffez le four à 200 °C.
Découpez la poitrine en lardons et faites-les blanchir 2 à 3 min dans une casserole remplie d'eau bouillante. Égouttez-les et faites-les revenir dans une poêle avec un peu d'huile, en veillant à préserver leur moelleux.

La pâte brisée
Foncez (voir p. 19) un cercle à tarte de 20 cm ou 30 moules à tartelettes de 4 cm, avec la pâte brisée. Faites-la cuire à blanc 10 à 15 min pour la grosse quiche (5 min pour les petites), en la recouvrant de papier sulfurisé sur lequel vous étalerez une bonne couche de noyaux ou de haricots secs. Cette opération est indispensable pour empêcher la pâte de monter.

L'appareil à la crème
Battez ensemble œufs, sel, poivre et muscade. Incorporez le lait petit à petit, puis la crème, en battant toujours au fouet. Passez au chinois.

La finition
Sortez les moules du four, retirez papier et noyaux. Garnissez la pâte avec les lardons et le fromage, puis versez l'appareil et remettez au four environ 20 min pour la grosse quiche, 10 à 12 min pour les petites.

Le dressage
Glissez la grande quiche que vous aurez découpée en parts, ou les petites quiches démoulées, sur un plat de service.

Quiche aux fruits de mer

Préparation 35 min
Cuisson 1 h
Ustensiles 1 rouleau
1 couteau · 1 chinois fin
1 grande casserole
1 fouet · 1 poêle
1 moule à tarte de 26 cm de diamètre
papier sulfurisé
noyaux (pour la cuisson de la pâte à blanc)
1 plat de service

Pour 6 personnes

pour les fruits de mer
350 g (1/2 l) moules
80 g de petites crevettes roses
100 g de filet de rouget
80 g de filet de sole
80 g de filet de lotte
100 g de filet de saumon
50 g de beurre clarifié
sel, poivre

pour la quiche
500 g de pâte brisée (voir p. 19)
2 jaunes d'œufs
1/4 l de lait · 1/4 l de crème fraîche
1 pincée de curry
sel, poivre

Variantes
D'autres poissons et coquillages peuvent être employés pour cette recette ; de même, vous pouvez remplacer le curry par une sauce américaine réduite ou de la ciboulette hachée.

Accompagnement préconisé
Une salade verte agrémentée de quelques moules.

Le conseil du sommelier
Sauvignon de saint bris (bourgogne blanc)

Les moules et les crevettes
Nettoyez les moules en les grattant et en retirant les barbes (voir p. 104), puis mettez-les dans une grande casserole et faites-les cuire à feu vif (5 min environ), en les faisant sauter de temps à autre, jusqu'à ce qu'elles soient toutes ouvertes. Décortiquez-les et réservez. Décortiquez également les crevettes.

Les poissons
Coupez tous les filets de poisson en dés d'1 cm environ. Dans une poêle, faites chauffer un peu de beurre clarifié. Quand il est presque fumant, ajoutez les dés de poisson (chaque type devant être poêlé séparément) et faites-les sauter vivement, juste assez pour les raidir. Retirez-les et réservez-les. Vous pouvez utiliser le même beurre pour les différentes cuissons, sauf s'il a brûlé.

La pâte brisée
Préchauffez le four à 180 °C.
Foncez (voir p. 19) un cercle à tarte de 26 cm. Faire cuire la pâte à blanc (voir p. 80) pendant 20 min environ, puis enlevez le papier et les noyaux et remettez au four pendant 5 min pour bien sécher la pâte.

L'appareil à la crème
Dans un bol, battez les jaunes d'œufs, la crème et le lait. Mélangez au fouet. Assaisonnez avec le sel, le poivre et une pointe de curry, puis passez au chinois. Le secret pour réussir cet appareil : versez les ingrédients un par un et battez au fouet sans arrêt.

La finition
Garnissez le fond de tarte avec les dés de poisson sautés, les crevettes et les moules décortiquées. Versez l'appareil à quiche jusqu'au ras bord, puis faites cuire au four 30 min : l'appareil doit être tout à fait pris et bien coloré.

Le dressage
Démoulez la quiche, glissez-la sur un plat et coupez-la en portions.

Rappel
Beurre clarifié : beurre fondu et décanté.

La quiche auvergnate

••

Préparation 30 min
Cuisson 30 à 40 min
Ustensiles 1 rouleau
1 couteau
1 casserole
1 fouet
1 moule à tarte
1 chinois
1 plat de service en terre cuite

Pour 8 personnes
500 g de pâte brisée (voir p. 19)
Pour l'appareil à la crème
250 g de lait
250 g de crème
2 œufs
1 pincée de noix de muscade
Sel, poivre
Pour la garniture
25 g de cerneaux de noix hachés
100 g de bleu d'Auvergne
100 g de saint-nectaire
50 g de poitrine de porc fumé
8 cerneaux de noix entiers

Accompagnement préconisé
Une salade agrémentée de lardons et de fromage coupé en dés.

Le conseil du sommelier
Saumur rouge (Loire)

Astuce du chef
Mondez les cerneaux de noix car la peau est un peu amère.

Préliminaires
Préchauffez le four à 190 °C.
Découpez la poitrine en petits dés, puis mettez-les à blanchir dans l'eau bouillante. Coupez en cubes le bleu d'Auvergne et le saint-nectaire. Conservez le tout au réfrigérateur. Foncez (voir p. 19) un cercle à tarte de pâte brisée, en réalisant une belle bordure que vous chiqueterez avec un couteau. Faites cuire la pâte à blanc (voir p. 80).

L'appareil à la crème
Fouettez les œufs, le sel, le poivre, ajoutez le lait et finissez avec la crème, assaisonnez avec la muscade et passez le tout au chinois.

La finition
Parsemez le fond de la pâte de cubes de fromage, garnissez de petits dés de poitrine et de cerneaux de noix hachés, puis versez l'appareil à quiche. Cuisez 30 à 40 min au four et, à mi-cuisson, déposez les cerneaux de noix entiers, puis remettez au four. Lorsque la cuisson est terminée, laissez refroidir sur une grille.

Le dressage
Servez sur un plat de type terroir (en terre cuite par exemple) pour accentuer l'aspect régional de ce plat.

Rappel
Chiqueter : marquer ou faire des entailles avec le dos d'une lame de couteau sur le pourtour de certaines pièces feuilletées comportant plusieurs abaisses, dans le but de les souder et d'obtenir un développement régulier à la cuisson.

bouillante.
out au réfri-
e belle bor-
ir p. 80).

e, assaison-

de poitrine
à 40 min au
tez au four.

uer l'aspect

uteau sur le
dans le but



Quiche au saumon, muscade et girolles ••

Préparation 35 min
Cuisson 25 min
Ustensiles 1 rouleau
1 poêle - 2 sauteuses
1 chinois - 1 couteau
papier absorbant
1 grand moule à tarte
1 fouet
1 plat ou 1 grande assiette de service

Pour 4 personnes
500 g de pâte brisée (voir p. 19)
600 g de saumon frais
200 g d'épinards
125 g de lait
125 g de crème liquide
2 œufs
1 jaune d'œuf
1 pincée de muscade
50 g de girolles
1/2 botte de ciboulette ciselée
1 échalote émincée
50 g de beurre
1 dl d'huile d'olive
sel, poivre

Accompagnement préconisé
Une salade agrémentée de pousses d'épinards et de girolles.

Le conseil du sommelier
Châteauneuf-du-pape blanc (Rhône)

Astuce du chef
Ajoutez l'échalote après la coloration des girolles pour éviter qu'elle soit trop cuite.

L'appareil à la crème
Battez au fouet les œufs, le sel, le poivre et la muscade. Incorporez le lait petit à petit, puis la crème. Passez au chinois.

La garniture
Faites sauter les épinards frais dans du beurre.
Coupez le saumon en petits cubes et faites-les saisir dans de l'huile d'olive, très rapidement.
Épongez bien le saumon et les épinards. Poêlez les girolles dans un peu de beurre et incorporez l'échalote.

La finition
Préchauffez le four à 200 °C.
Foncez un moule à tarte avec la pâte brisée et faites-la cuire à blanc (voir p. 80).
Étalez ensuite la garniture sur le fond et versez doucement l'appareil à quiche par-dessus. Faites cuire au four pendant 25 min.

Le dressage
Servez tiède sur un plat ou une grande assiette de service.

Tourte aux crustacés de Bretagne

Préparation 40 min
Cuisson 40 min
Ustensiles 1 rouleau - 1 casserole
1 couvercle - 1 russe
plusieurs couteau - 1 chinois étamine
1 moule de 18 cm de diamètre et de
4 cm de haut - 1 emporte-pièce
1 pinceau - 1 plat de service

Pour 8 personnes
500 g de pâte feuilletée (voir p. 20)
papier sulfurisé
haricots secs (pour la cuisson de la
pâte à blanc)
2 jaunes d'œuf

Pour la garniture
750 g de moules - 1 échalote ciselée
1 oignon ciselé - 50 g de beurre
1 bouquet garni - 1 dl de vin blanc
120 g de crevettes roses
8 noix de Saint-Jacques
200 g de filets de sole
200 g de champignons de Paris
le jus de 2 citrons - sel, poivre

Pour l'appareil à la crème
1,5 dl de crème épaisse
0,5 dl de jus de cuisson des moules
3 œufs entiers
1/2 botte de ciboulette, de cerfeuil et
d'aneth hachés

Variante
Vous pouvez remplacer les champignons de Paris par des chanterelles.

Accompagnement préconisé
Une salade verte.

Le conseil du sommelier
Bandol blanc (Provence)

Les champignons
Taillez les pieds des champigons pour en retirer le sable, lavez-les et égouttez-les. Coupez-les en 4 et citronnez-les avec le jus d'1 citron.
Portez de l'eau à ébullition, ajoutez le deuxième jus de citron, le sel, le poivre et 20 g de beurre. Plongez-y les champignons et faites cuire à couvert pendant 15 min, puis égouttez.

Les moules
Grattez et lavez les moules (voir p. 104).
Dans une russe (grande poêle à hauts bords), faites fondre 30 g de beurre, puis incorporez l'échalote et l'oignon. Faites suer sans coloration et versez le vin blanc.
Ajoutez ensuite les moules et le bouquet garni et faites cuire quelques minutes à couvert le temps que les moules s'ouvrent bien. Soyez attentif : trop cuites, elles se racornissent et deviennent caoutchouteuses. Égouttez-les puis décortiquez-les.
Faites réduire le jus de cuisson de moitié puis réservez.

La garniture
Décortiquez les crevettes puis coupez-les en deux. Lavez puis coupez les noix de Saint-Jacques en deux également (voir p. 124) et laissez-les égoutter sur un torchon.
Coupez les filets de sole en lanières puis réservez le tout au frais.

L'appareil à la crème
Battez les œufs et incorporez la crème épaisse et le jus de cuisson des moules, salez et poivrez, puis ajoutez les herbes hachées. Passez au chinois étamine et réservez au frais.

La tourte
Préchauffez le four à 180 °C.
Foncez un moule de 4 cm de haut sur 18 cm de diamètre avec la moitié de la pâte feuilletée (voir p. 20) et laissez-la dépasser sur les parois.
Garnissez la tourte avec les moules, les champignons, les crevettes, les filets de sole et les noix de Saint-Jacques.
Étalez à nouveau une fine couche de pâte feuilletée et découpez un cercle du même diamètre que le précédent. Badigeonnez la pâte au jaune d'œuf. Laissez sécher puis renouvelez l'opération. Soudez les 2 pâtes avec les doigts et la lame du couteau.
Décorez la surface de la tourte avec des chutes de pâte feuilletée, puis formez un trou en son centre avec un emporte-pièce. Cette cheminée permettra d'évacuer la vapeur durant la cuisson. Laisser reposer pendant 30 min puis faites cuire le tout 30 min à four chaud.

Sortez la tourte du four, garnissez-la en versant l'appareil à la crème par la cheminée et remettez au four 10 min. À sa sortie, réservez sur une grille.

Le dressage
Servez la tourte entière, sur un plat de service.

Tourte de ris de veau et morilles de printemps •••

PRÉPARATION 1 H
CUISSON 1 H
USTENSILES 1 ROULEAU
1 COUTEAU - PLUSIEURS CASSEROLES
1 ÉCUMOIRE - 1 FOUET
1 PLAT ALLANT AU FOUR - 1 SAUTEUSE
1 EMPORTE PIÈCE DE 2 CM DE DIAMÈTRE
1 GRAND MOULE À TARTE DE 3 CM DE HAUTEUR
1 PINCEAU - 1 SAUCIÈRE - 1 PLAT DE SERVICE

POUR 6 PERSONNES
250 G DE PÂTE FEUILLETÉE (VOIR P. 20)
350 G DE PÂTE BRISÉE (VOIR P. 19)
350 G DE RIS DE VEAU
1 SALADE ROMAINE
80 G DE BLANCS DE POIREAUX COUPÉS EN FINES RONDELLES
100 G DE CAROTTES EN FINES RONDELLES
1 BELLE ÉCHALOTE HACHÉE FINEMENT
1 GOUSSE D'AIL HACHÉE FINEMENT
10 G DE MORILLES SÉCHÉES
1 PETITE BRANCHE DE THYM
1 FEUILLE DE LAURIER
QUELQUES QUEUES DE PERSIL
50 CL DE VIN BLANC - 50 CL DE MADÈRE
30 CL DE CRÈME FLEURETTE
100 G DE BEURRE - 2 JAUNES D'ŒUF
SEL, POIVRE
POUR LA DEMI-GLACE
1 L DE FOND DE VEAU CLAIR (VOIR P. 11)

ACCOMPAGNEMENTS PRÉCONISÉS
Des morilles sautées et une salade romaine.

LE CONSEIL DU SOMMELIER
Anjou rouge (Loire)

ASTUCE DU CHEF
Pour une saveur plus intense, faites confire les échalotes avant de les intégrer aux ris de veau.

LA DEMI-GLACE
Faites réduire 1 litre de fond de veau à petit feu jusqu'à l'obtention de 3 c. à soupe de liquide (soit 175 cl environ de demi-glace). Après cette réduction, les saveurs seront bien concentrées.

PRÉLIMINAIRES
Mettez les ris de veau à dégorger dans de l'eau froide ; renouvelez celle-ci plusieurs fois. Pendant ce temps, laissez les morilles à tremper dans de l'eau tiède pour les faire gonfler puis rincez-les bien.
Séparez les feuilles de la romaine sans les casser puis lavez-les. Portez une casserole d'eau légèrement salée à ébullition. Plongez les feuilles de salade quelques secondes puis retirez-les à l'aide d'une écumoire et placez-les dans une eau glacée pour arrêter la cuisson. Mettez ensuite les feuilles à égoutter sur un linge. Réservez au réfrigérateur.

LES RIS DE VEAU
Dans une sauteuse, faites fondre 50 g de beurre et faites saisir les ris de veau jusqu'à ce qu'ils soient bien colorés de chaque côté. Ajoutez les morilles, les carottes, le poireau, l'ail, l'échalote et le bouquet garni (thym, laurier, persil). Laissez suer ensemble 5 min.
Déglacez avec le vin blanc, le madère et 175 cl de demi-glace. Assaisonnez et faites cuire 10 à 15 min à couvert au four. La cuisson terminée, laissez égoutter les ris de veau, les carottes, les poireaux et les morilles.

LA SAUCE
Faites réduire le fond de braisage. Ajoutez la crème, puis, au dernier moment, montez la sauce au fouet avec le beurre restant.

LE MONTAGE
Préchauffez le four à 190 °C.
Abaissez la pâte feuilletée pour le couvercle ainsi que la pâte brisée pour le fond. Foncer un moule à tarte (voir p. 19) en laissant dépasser la pâte sur les bords.
Retirez les côtes de la salade, puis chemisez le fond et les parois avec le vert des feuilles, en veillant à ce qu'elles dépassent suffisamment sur les bords pour pouvoir recouvrir la garniture.
Étalez la moitié de la garniture sur toute la surface de la tourte. Disposez en corolle les ris de veau escalopés puis versez le reste de la garniture. Recouvrez de salade puis posez le disque de feuilletage préalablement troué au centre avec l'emporte-pièce.
Refermez la tourte en pinçant le pourtour pour bien souder les bords. Dorez le dessus au jaune d'œuf, rayez au couteau en réalisant des motifs ou détaillez des bandes dans les chutes de pâte brisée et disposez-les sur la tourte.
Laissez reposer avant la cuisson pendant une trentaine de minutes à température ambiante. Dorez une deuxième fois et faites cuire 30 à 40 min au four. À sa sortie, réservez sur une grille et servez chaud.

LE DRESSAGE
Servez sur un grand plat et présentez la sauce en saucière.

• • •

:. à soupe de
veurs seront

:-ci plusieurs
pour les faire

ne casserole
es secondes
pour arrêter
réfrigérateur.

au jusqu'à ce
s, le poireau,
ble 5 min.
nez et faites
ter les ris de

oment, mon-

pour le fond.
ords.
: le vert des
pour pouvoir

en corolle les
salade puis
rte-pièce.
Dorez le des-
des bandes

température
À sa sortie,



Tourte de volaille aux escargots

•••

PRÉPARATION 50 MIN
CUISSON 25 MIN
USTENSILES 1 GRAND PLAT
1 ROULEAU - 1 BASSINE
1 COUTEAU - 1 FOUET
1 POÊLE - 1 PASSOIRE
1 PINCEAU
1 MOULE DE 20 CM DE DIAMÈTRE
1 EMPORTE-PIÈCE DE 2 CM DE DIAMÈTRE
PAPIER SULFURISÉ (FACULTATIF)

POUR 6 PERSONNES
650 G DE PÂTE FEUILLETÉE (VOIR P. 20)
250 G D'ESCALOPE DE DINDE
80 G D'ESCARGOTS EN CONSERVE
160 G DE CHAMPIGNONS DE PARIS ÉMINCÉS
2 GOUSSES D'AIL FINEMENT HACHÉES
20 G DE PERSIL FINEMENT HACHÉ
40 G DE BEURRE
1/2 L DE VIN BLANC
1 CLOU DE GIROFLE
1 FEUILLE DE LAURIER
2 ÉCHALOTES ÉPLUCHÉES
2 JAUNES D'ŒUF
SEL, POIVRE
POUR L'APPAREIL À LA CRÈME
250 G DE CRÈME FRAÎCHE - 2 ŒUFS
1 C. À SOUPE DE PERSIL HACHÉ
SEL, POIVRE

ACCOMPAGNEMENT PRÉCONISÉ
Une salade verte agrémentée d'escargots et/ou de dés de blancs de poulet cuits au préalable.

LE CONSEIL DU SOMMELIER
Savigny-lès-beaune (bourgogne blanc)

ASTUCE DU CHEF
Pour que la cheminée reste bien en place, placez un petit cornet en carton dans le trou.

LA MARINADE
La veille, coupez les escalopes de dinde en lanières. Disposez ces dernières dans un grand plat puis versez le vin blanc et ajoutez les échalotes, le clou de girofle et la feuille de laurier. Laissez mariner une nuit. Ainsi, la viande va bien s'imbiber et elle sera très parfumée à la cuisson. Le lendemain, égouttez la viande sur un torchon et conservez la marinade.

LA CUISSON DE LA VIANDE ET DES CHAMPIGNONS
Faites fondre le beurre dans une poêle, puis faites blondir la viande le plus rapidement possible afin d'éviter que cette dernière se dessèche. Assaisonnez et retirez du feu.
Faites sauter les champignons.

LES ESCARGOTS
Mettez les escargots à dégorger dans de l'eau froide pendant 1 h puis égouttez-les dans une passoire.

L'APPAREIL À CRÈME
Après avoir mélangé la crème fraîche, les œufs, le persil, le sel et le poivre, faites réduire la marinade presque à sec, puis versez-la dans l'appareil obtenu.

LE MONTAGE
Préchauffez le four à 180-190 °C.
Étalez deux abaisses de pâte feuilletée puis foncez (voir p. 19-20) le moule en laissant les bords retomber du cercle. Dorez-les à l'œuf à l'aide d'un pinceau.
Garnissez la tourte avec les lanières de dinde, parsemez avec les champignons, les escargots, le persil et l'ail.
Refermer la tourte avec la seconde abaisse préalablement trouée en son centre avec l'emporte-pièce et pincez le pourtour en prenant soin de bien souder les bords. Dorez une nouvelle fois. Laissez reposer au réfrigérateur au moins 30 min.

LA CUISSON
Dorez de nouveau le dessus de la tourte, rayez au couteau, découpez légèrement le feuilletage en réalisant des motifs. Vous pouvez également détailler des bandes en pâte feuilletée et les déposer sur la tourte (voir p. 84).
Faites cuire 25 min au four et, en milieu de cuisson, remplissez la tourte (par la cheminée) d'appareil à la crème, puis remettez à cuire au four à 180 °C pendant 10 à 15 min. Si nécessaire, couvrez la tourte avec une feuille de papier sulfurisé, afin d'éviter que le fond de la pâte feuilletée soit trop fortement colorée. Dès la sortie du four, réservez sur une grille et dégustez chaud.

LE DRESSAGE
Servez en parts sur des assiettes individuelles.

•••

es dans un
irofle et la
ber et elle
torchon et

us rapide-
retirez du

outtez-les

vre, faites

en laissant

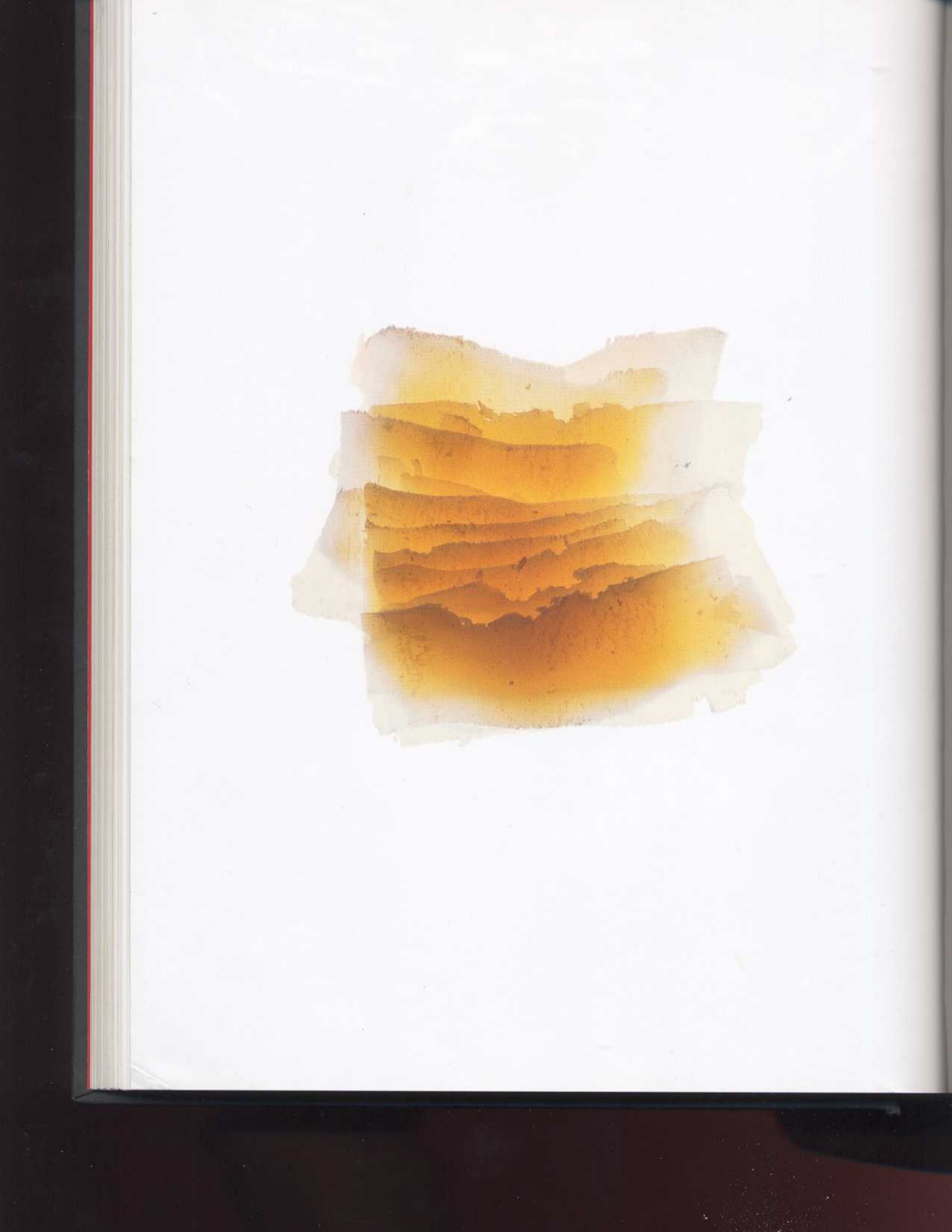
gnons, les

ntre avec
es bords.

ement le
andes en

ur la che-
dant 10 à
afin d'évi-
e du four,





ATELIER SOUFFLÉS

Soufflé au comté

Préparation 15 min
Cuisson 20 à 22 min
Ustensiles 1 couteau
1 cuillère en bois
1 fouet - 1 batteur électrique
1 casserole - 1 pinceau
1 moule à soufflé de 20 cm de diamètre
1 spatule

Ingrédients pour 4 personnes
75 g de beurre
75 g de farine
60 cl de lait
7 œufs (6 jaunes + 7 blancs)
300 g de comté râpé
1 pincée de muscade
Sel, piment de Cayenne

Accompagnement préconisé
Un jambon de montagne et une salade verte.

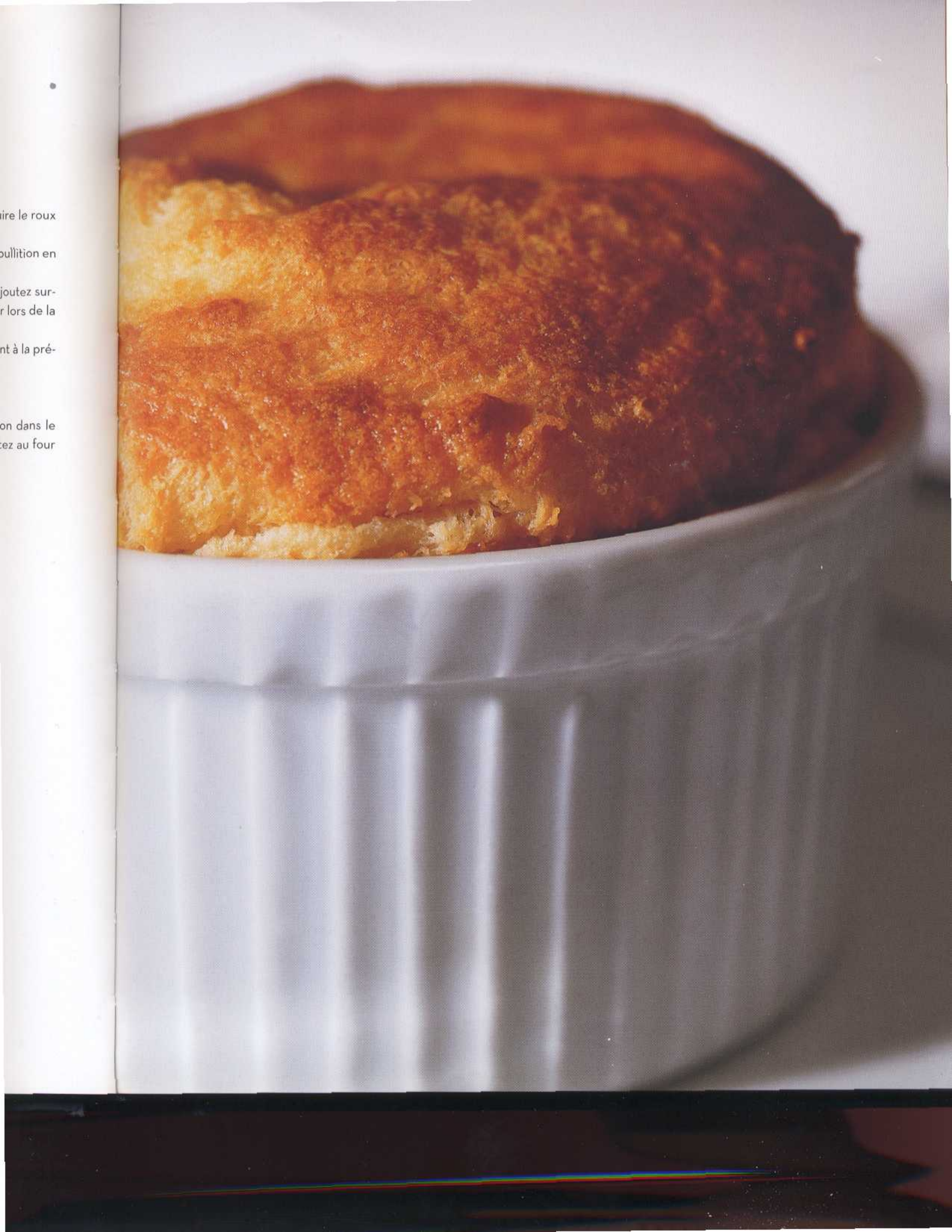
Le conseil du sommelier
Chignin Bergeron
(Savoie blanc)

Astuce du chef
Après avoir versé la préparation dans le moule, décollez le pourtour avec le pouce ou la lame d'un couteau, juste avant d'enfourner : ainsi, le soufflé ne collera pas aux parois.

L'appareil à soufflé
Préchauffez le four à 200 °C.
Dans une casserole, faites fondre le beurre, ajoutez la farine puis faites cuire le roux à blanc (voir p. 99), en remuant sans cesse avec une cuillère en bois.
Ajoutez le lait froid, le sel, le piment de Cayenne, la muscade et portez à ébullition en remuant avec un fouet.
Retirez du feu, incorporez 6 jaunes d'œufs et le comté râpé. Attention, n'ajoutez surtout pas le fromage quand la casserole est sur le feu car il doit s'amalgamer lors de la cuisson du soufflé.
Montez 7 blancs en neige avec une pointe de sel et ajoutez-les délicatement à la préparation.

La cuisson
À l'aide d'un pinceau, beurrez un moule, farinez-le et versez la préparation dans le centre du moule à soufflé. Lissez bien la surface avec une spatule et mettez au four pendant 20 à 22 min.

Le dressage
Servez le soufflé dès la sortie du four, dans le moule d'origine.



Soufflé de pommes de terre "Meilleur Ouvrier de France"

PRÉPARATION 35 MIN
CUISSON 1 H
USTENSILES 1 MOULE À SOUFFLÉ CYLINDRIQUE DE 17 CM DE DIAMÈTRE
1 COUTEAU
PLUSIEURS CASSEROLES
1 TAMIS - 1 BATTEUR ÉLECTRIQUE
1 PINCEAU - 1 LARGE SPATULE
1 PLAT DE SERVICE ET UNE DENTELLE DE PAPIER
1 PLAQUE À FOUR

INGRÉDIENTS POUR 6 PERSONNES
750 G DE POMMES DE TERRE BINTJE
175 G DE CRÈME ÉPAISSE
65 G DE BEURRE
4 ŒUFS FRAIS
30 G DE FARINE OU DE MIE DE PAIN RASSISE ET TAMISÉE
1 KG DE GROS SEL
2 PINCÉES DE MUSCADE EN POUDRE
15 G DE SEL FIN

ACCOMPAGNEMENT PRÉCONISÉ
Une petite crème au parmesan (que vous obtiendrez en incorporant du parmesan râpé à de la crème fraîche entière bouillie).

LE CONSEIL DU SOMMELIER
Fronsac (bordeaux rouge)

ASTUCES DU CHEF
Attention, un soufflé ne doit jamais être démoulé !
Par ailleurs, il est capital de bien faire sécher les pommes de terre pour un meilleur résultat. N'hésitez pas à prolonger leur cuisson au four si besoin.

PRÉLIMINAIRES
Préchauffez le four à 180 °C.
Lavez les pommes de terre, essuyez-les. Placez une bonne couche de gros sel sur une plaque à four, placez-y les pommes de terre entières et non épluchées et faites-les cuire pendant 20 min.
Pendant ce temps, cassez les œufs, séparez les blancs des jaunes. Battez les blancs en neige bien ferme.
À l'aide d'un pinceau, beurrez un moule à soufflé avec 25 g de beurre et saupoudrez-le avec un peu de farine ou de mie de pain rassise tamisée.

L'APPAREIL À SOUFFLÉ
Lorsque les pommes de terre sont cuites, videz-les avec une petite cuillère, passez la pulpe au tamis, mettez-la dans une casserole et travaillez-la à la fourchette avec le reste de beurre, à feu doux. Ajoutez ensuite la noix de muscade, le sel, les jaunes d'œufs et la crème épaisse. Travaillez bien la pâte puis incorporez la moitié des blancs battus en soulevant la masse et en la déplaçant avec une large spatule. Ajoutez l'autre moitié en opérant de la même manière. Ainsi, vous ne casserez pas les blancs et vous éviterez à l'appareil de tomber à la cuisson.

LA CUISSON
Versez l'appareil dans le moule, lissez la surface à la spatule, décollez l'appareil du bord du moule avec le pouce (voir p. 92) et faites cuire à feu doux (160 °C) 5 min. Continuez la cuisson à 200 °C pendant 30 min.
Ne vous inquiétez pas, le soufflé montera beaucoup au début, puis il se tassera en prenant de la consistance. La cuisson est à point lorsque les bords du soufflé se détachent du moule : à ce moment, le soufflé doit résister à la pression du doigt tout en présentant une bonne élasticité.

LE DRESSAGE
Présentez le moule à soufflé sur un plat de service, sur lequel vous aurez disposé une dentelle de papier.

el sur une
faites-les

es blancs

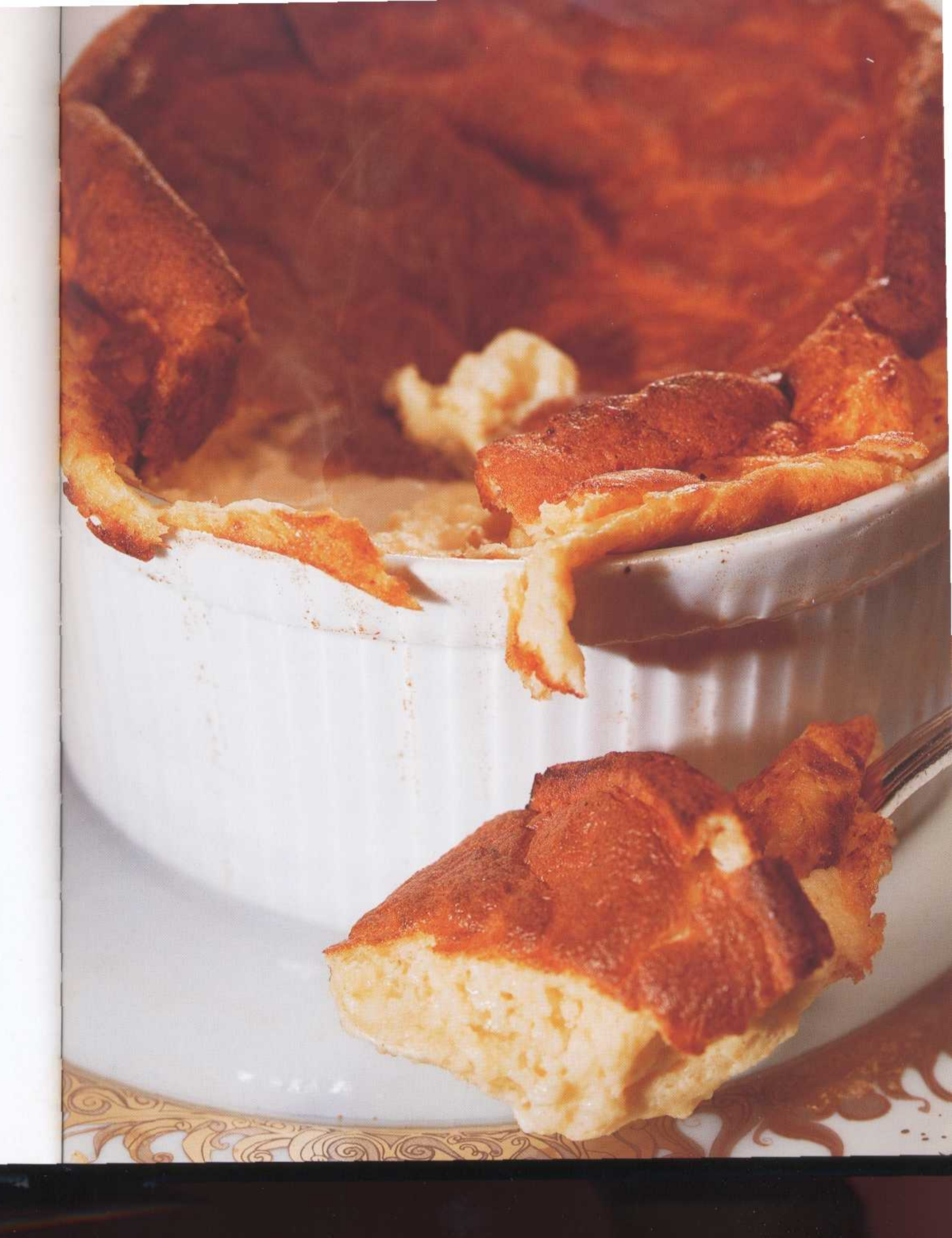
ıpoudrez-

passez la
:e avec le
es jaunes
les blancs
tez l'autre
cs et vous

pareil du
C) 5 min.

assera en
é se déta-
gt tout en

posé une



Crêpes soufflées finlandaises

••

PRÉPARATION 15 MIN
+ 2 H (REPOS DE LA PÂTE À CRÊPES)
CUISSON 5 MIN
USTENSILES 1 SALADIER
1 PETIT RÉCIPIENT - 1 LOUCHE
1 TOUTE PETITE POÊLE DE 15 CM DE DIAMÈTRE - 1 FOUET
2 GRANDS BOLS - 1 CHINOIS FIN

INGRÉDIENTS POUR 6 PERSONNES

POUR LES CRÊPES
65 G DE FARINE DE SARRASIN
2 ŒUFS + 1 JAUNE - 1 PINCÉE DE SEL
2,5 DL DE LAIT - 15 G DE BEURRE CLARIFIÉ
1 C. À SOUPE DE FINES HERBES (PERSIL, CERFEUIL) - 25 G DE BEURRE

POUR LE TARTARE
250 G DE FILET DE SAUMON
150 G DE FILET DE BAR
1 ÉCHALOTE FINEMENT CISELÉE
1 C. À SOUPE D'ANETH HACHÉ
2 C. À SOUPE D'HUILE D'OLIVE
LE JUS D'1 CITRON - SEL, POIVRE BLANC

POUR LA CRÈME AU RAIFORT
1 DL DE CRÈME FLEURETTE - 1 C. À SOUPE DE RAIFORT RÂPÉ - SEL, POIVRE BLANC

POUR LE DRESSAGE
QUELQUES PLUCHES D'ANETH
QUELQUES BAIES ROSES
6 C. À SOUPE D'ŒUFS DE SAUMON
CAVIAR (FACULTATIF)

ACCOMPAGNEMENT PRÉCONISÉ
Une salade verte dans laquelle vous ajouterez des herbes fraîches (persil, ciboulette).

LE CONSEIL DU SOMMELIER
Crozes hermitage (rhône blanc)

ASTUCE DU CHEF
Veillez à ne pas trop faire cuire les crêpes : elles doivent rester souples, surtout pas croustillantes car elles se casseraient lors du garnissage.

LES CRÊPES AU SARRASIN
Mettez la farine dans un saladier. Dans un petit récipient, mélangez les œufs avec le lait et le sel et incorporez le tout à la farine. Ajoutez le beurre clarifié passé au chinois fin et finissez avec les herbes. Laissez reposer la pâte pendant 2 h.
Dans une petite poêle chauffée et beurrée, versez une demi-louche de pâte et laissez cuire jusqu'à l'obtention d'une consistance ferme (sans être sèche), retournez la crêpe et continuez la cuisson quelques secondes. Répétez l'opération pour obtenir 12 crêpes.

LE TARTARE
Hachez grossièrement les poissons au couteau. Mettez-les dans un grand bol avec l'échalote, l'aneth et ajoutez peu à peu l'huile d'olive. Assaisonnez avec le jus de citron, le sel et le poivre blanc. La réussite d'un tartare vient en grande partie de la technique du hachage : grâce au couteau, vous obtiendrez de très petits morceaux sans qu'ils soient trop hachés (ce qui rendrait la chair fade).

LA CRÈME AU RAIFORT
Dans un bol, fouettez la crème de façon à ce qu'elle soit bien ferme, ajoutez le raifort et assaisonnez avec le sel et le poivre.

LA FINITION
Disposez une crêpe sur chaque assiette, garnissez-la de tartare de poisson et recouvrez d'une deuxième crêpe pour donner l'apparence d'une crêpe soufflée. Avec une cuillère à soupe, formez des quenelles de crème au raifort ; présentez-les de chaque côté de la crêpe avec les œufs de saumon. Décorez avec quelques pluches d'aneth, des baies roses, et, éventuellement, du caviar.

RAPPEL
Beurre clarifié : beurre fondu et décanté.

ufs avec le
au chinois

âte et lais-
tournez la
ur obtenir

d bol avec
s de citron,
technique
sans qu'ils

z le raifort

n et recou-
. Avec une
de chaque
es d'aneth,



Soufflé de saumon aux deux cuissons ••

PRÉPARATION 35 MIN
CUISSON 20 MIN
USTENSILES 1 COUTEAU
1 MOULE À SOUFFLÉ D'ENVIRON 1,5 L
1 FOUET - 1 BATTEUR ÉLECTRIQUE
1 PINCEAU
1 CUILLÈRE EN BOIS
1 CASSEROLE À FOND ÉPAIS

INGRÉDIENTS POUR 4 À 6 PERSONNES

POUR 25 CL DE SAUCE BÉCHAMEL
20 G DE BEURRE
20 G DE FARINE
25 CL DE LAIT
UNE PINCÉE DE MUSCADE RÂPÉE
SEL ET POIVRE

POUR LE SOUFFLÉ
4 JAUNES D'ŒUFS
250 À 300 G DE POISSON (SAUMON, THON) CUIT OU FUMÉ
2 C À SOUPE DE CRÈME FRAÎCHE DOUBLE
6 BLANCS D'ŒUFS
SEL ET POIVRE

ACCOMPAGNEMENT PRÉCONISÉ
Des feuilles de basilic frites.

LE CONSEIL DU SOMMELIER
Rosé de Provence

ASTUCES DU CHEF
Si vous utilisez du saumon, évitez de le faire trop cuire afin qu'il reste moelleux.
Pour vérifier si les blancs d'œufs sont bien fermes, lorsque vous y plongez le fouet, une pointe de blanc en forme de bec doit rester collée ; on dit alors qu'ils sont "montés en bec d'oiseau".

LA SAUCE BÉCHAMEL

Faites fondre le beurre dans une casserole à feu doux. Ajoutez la farine et mélangez bien avec une cuillère en bois jusqu'à ce que le mélange soit mousseux (pendant 1 min environ).
Retirez la casserole du feu, ajoutez le lait, mélangez avec un fouet, remettez sur le feu et faites bouillir 2 min. Remuez constamment et assaisonnez.

L'APPAREIL À SOUFFLÉ

Hors du feu, dans la béchamel tiède, incorporez les jaunes un par un et battez bien le tout. Ajoutez le poisson effeuillé puis la crème fraîche jusqu'à l'obtention d'une consistance moyenne : pour le vérifier, prenez une cuillère de l'appareil à soufflé : la préparation doit tomber naturellement sans accrocher et ne doit pas être trop fluide. Assaisonnez généreusement pour compenser la fadeur des blancs d'œufs que vous intégrerez ensuite.

LA CUISSON

Préchauffez le four à 175 °C et beurrez le moule à soufflé à l'aide d'un pinceau.
Battez les blancs en neige, ajoutez délicatement le 1/4 des blancs d'œufs montés à la préparation, puis le reste des blancs.
Versez la préparation dans le moule et lissez le dessus à la spatule. Faites cuire le soufflé 20 min et servez aussitôt.

Soufflé au crabe et à l'estragon

Préparation 15 min
Cuisson 10 min
Ustensiles 1 couteau
4 moules à soufflé individuels
1 fouet - 1 batteur électrique
1 pinceau - 1 récipient
plusieurs casseroles - 1 spatule

Ingrédients pour 4 personnes
200 g de chair de crabe
1 c. à soupe d'herbes hachées (estragon)
30 g de farine
Pour le roux blanc
50 g de beurre - 60 g de farine
Pour l'appareil
2 dl de lait
50 g de coulis de crustacés réduit (voir p. 13)
3 jaunes d'œufs - 4 blancs d'œufs
1 pincée de noix de muscade
sel et poivre

Accompagnement préconisé
Une salade de mâche agrémentée de chair de crabe.

Le conseil du sommelier
Cadillac (bordeaux blanc)

Astuce du chef
Ajoutez une pincée de sel fin dans les blancs d'œufs afin qu'ils soient bien fermes.

Préliminaires

Préchauffez le four à 200 °C.
Beurrez les moules à soufflé à l'aide d'un pinceau, farinez-les, retournez-les puis tapez légèrement pour éliminer l'excédent de farine.

Le roux

Faites fondre le beurre dans une casserole puis ajoutez la farine. Mélangez le tout jusqu'à ébullition. À ce point, vous obtenez un roux blanc. Si la cuisson continue, le roux passera au stade du roux blond (que l'on utilise pour des sauces blondes) puis au roux brun (utilisé pour des sauces plus foncées).

L'appareil à soufflé

Faites bouillir le lait. Versez-le sur le roux froid puis incorporez le coulis réduit et assaisonnez. Laissez cuire 3 min en remuant à l'aide d'un fouet, vérifiez l'assaisonnement puis hors du feu, incorporez les jaunes d'œufs. Ajoutez les herbes hachées et la chair de crabe, bien pressée, pour éviter qu'elle détrempe le soufflé.
Dans un récipient, montez les blancs d'œufs en neige jusqu'à ce qu'ils soient fermes et homogènes. Mélangez 1/4 des blancs d'œuf à l'appareil à l'aide d'un fouet puis incorporez délicatement le reste avec une spatule en bois.

La cuisson

Remplissez les moules à soufflé à ras bord avec l'appareil et lissez la surface à l'aide d'une spatule. Faites cuire les soufflés 10 min environ au four chaud à 200 °C puis servez-les aussitôt.

Dressage

Servez chaque soufflé dans son moule, sur une petite assiette individuelle.

Soufflé de homard, sauce homardine

•••

Préparation 55 min
Cuisson 20 min pour le grand moule, 10 min pour les moules individuels
Ustensiles 1 couteau - 1 moule à soufflé ou 4 moules individuels
1 fouet - 1 batteur électrique
1 récipient - 1 pinceau - 1 casserole
1 chinois - 1 mixeur

Ingrédients pour 4 personnes
1 trait de cognac - 2 dl de crème fleurette - 30 g de beurre
50 g de farine - sel et poivre

Le coulis de homard
2 homards de 500 g - 1 dl de vin blanc
1 carotte - 2 oignons - 1 échalote
1 c. à soupe de concentré de tomates
5 dl de fumet de poisson (voir p. 12)
5 cl d'huile d'olive
1/2 botte d'estragon ciselé

Pour le roux blanc
50 g de beurre - 60 g de farine

Pour l'appareil
3 jaunes d'œufs
4 blancs d'œufs fouettés
200 g de chair de homard taillée en petits dés

Accompagnement préconisé
Un petit mesclun.

Le conseil du sommelier
Champagne blanc demi-sec.

Astuces du chef
Après cuisson, vous pouvez ajouter quelques dés de homard sur les soufflés.
Le four doit être bien chaud pour que les soufflés montent (ne l'ouvrez surtout pas pendant la cuisson !)

Le coulis de homard
Préparez un coulis de homard en remplaçant les crabes par des homards (voir p. 13). Réservez les 2 têtes et les 4 pinces.

L'appareil à soufflé
Préparer le roux avec la farine et le beurre (voir p. 99) puis versez 2 dl de coulis de homard après l'avoir passé au chinois. Vérifiez l'assaisonnement.
Hors du feu, ajoutez les jaunes d'œufs puis les dés de homard. Incorporez au dernier moment les blancs d'œufs montés en neige avec une pincée de sel fin.

La sauce
Faites réduire le coulis restant avec la crème fleurette. Incorporez le beurre au fouet, ajoutez le cognac, puis mixez la sauce qui doit être bien lisse.

La cuisson
Préchauffez le four à 200 °C.
À l'aide d'un pinceau, beurrez le (ou les) moule(s) à soufflé. Farinez-le(s) puis retournez-le(s) et tapez-le(s) légèrement afin d'éliminer l'excédent de farine. Versez-y la préparation.
Faites cuire les soufflés au four pendant 20 min pour un moule de 4 personnes (10 min suffisent pour les moules individuels).

Le dressage
Dressez les soufflés avec les pinces et les demi-têtes de homards, présentez la sauce en saucière.

•••

s (voir p. 13).

de coulis de

z au dernier

re au fouet,

puis retour-
Versez-y la

nes (10 min

ez la sauce





ATELIER COQUILLAGES & CRUSTACÉS

En Europe, la commercialisation des crustacés doit répondre à un certain nombre de critères pour éviter tout risque sanitaire. La catégorie de fraîcheur (extra, A ou B), le lieu de pêche, le calibrage, l'indication de poids net au kilo doivent être absolument indiqués sur chaque lot commercialisé. Mais attention, lorsqu'ils sont vendus en petites quantités, directement sur le port par les marins côtiers, ces lots ne sont pas soumis à ce règlement.

Les moules

Les meilleures sont les moules dites "de bouchot". Elles doivent leur nom à leur mode d'élevage : les bouchots sont des pieux qui, enfoncés dans le sol marin, sont recouverts de plantes aquatiques sur lesquelles se développent les larves de moules au fil des ans. Élevées en pleine mer, ces moules sont très savoureuses. Qu'il s'agisse de bouchots ou de moules communes, choisissez-les presque noires, bien fermées et surtout pas percées, cassées ou sèches. Pour les nettoyer, retirez les déchets : goémons, byssus (les filaments de fixation) et mollusques accrochés à leur coque.
Lors du lavage, certaines moules remontent à la surface : c'est signe de formation de gaz, donc de décomposition, jetez-les impérativement. Le nettoyage est une tâche facile mais un peu fastidieuse. Bon nombre de poissonniers vous proposent désormais des moules déjà grattées pour quelques centimes de plus, ça en vaut la peine !

Les crevettes

On consomme leur abdomen composé de muscles, une fois la carapace retirée.
Il en existe plusieurs variétés :
- la crevette grise, la plus courante, que l'on ne trouve pratiquement que cuite, sauf au bord de la mer ;
- le bouquet, plus gros que la crevette grise, presque transparent, avec de longues antennes et de fines pattes ;
- le petit bouquet, qui se confond avec le bouquet, tant ils sont similaires. Cuits, tous les deux ont une couleur rose corail.

Pour tester leur fraîcheur sur les étals, un premier coup d'œil : les crevettes doivent avoir une carapace humide et luisante. Regardez aussi la couleur : plus elle est délavée, plus la carapace tire sur le gris, moins le crustacé est frais. Par ailleurs, quand elles viennent d'être pêchées, elles dégagent une odeur d'algues et se décortiquent facilement ; en revanche, lorsqu'elles sont plus âgées, leur chair est coriace, elles se décortiquent mal et dégagent une forte odeur.

Le homard

Riche en eau, en minéraux et en oligo-éléments, le homard contient également des protéines et présente l'avantage d'être très peu gras. Il est de loin préférable de se le procurer vivant. Si vous l'achetez cuit, il aura nettement moins de goût.
Le homard grandit lentement par mues successives : à l'âge de cinq ans, il ne mesure que 12 cm ! En vieillissant, il peut atteindre 50 cm et peser 5 kg. Il est préférable de le choisir de taille moyenne car il sera plus moelleux. Sachez enfin qu'en début de saison (en mars), sa chair est un peu plus fragile.
Avant l'achat, assurez-vous de sa vivacité. Saisissez-le par l'abdomen, il doit battre vigoureusement de la queue et parfois même siffler. Il doit être lourd et bien plein. Ses antennes, de couleur rouge, doivent être presque aussi longues que le corps et la carapace sans traces de coups. Certains mareyeurs peuvent aussi vous proposer des homards "épattés", c'est-à-dire auxquels il manque au moins une pince, à des prix extrêmement compétitifs.
Le homard se cuit dans l'eau bouillante, ce qui préserve sa chair du dessèchement, mais il est également savoureux grillé.

Les langoustines

Les meilleures viennent de Bretagne. Achetez-les vivantes et préférez celles dont la couleur tire le plus sur le rose-rouge car elles seront plus fermes à la cuisson et se décortiqueront mieux. Sachez enfin que les petites sont plus savoureuses que les grosses.

L'araignée de mer

Elle se choisit à la densité : soupesez-la, son poids doit être le plus fort possible, pour un même volume. L'araignée femelle est plus savoureuse. Pour la reconnaître, quelques indices : les pinces sont plus petites que chez le mâle et, en saison, son ventre est gonflé d'œufs. La chair du mâle est moins fine mais présente un goût plus sauvage.

	Recettes	Apprentissages	C'est excellent
•	106 Petite salade de haricots verts, langoustines au soja et à la coriandre	Réaliser une vinaigrette aux herbes Poêler des langoustines	Avec une salade de crevettes
•	108 Brochettes de pétoncles au fondant d'avocat	Ouvrir et faire mariner des pétoncles	
•	109 Germiny aux coquillages	Faire un jus de moules Réaliser un Germiny Cuire des noix de Saint-Jacques	Pour accompagner une mouclade Avec des cœurs de laitue au citron
• •	110 Buisson de langoustines en kadaïf	Réaliser une vinaigrette avec un jus de fruits Frire les langoustines Utiliser la kadaïf	Pour assaisonner une salade frisée Avec un aïoli Avec une volaille grillée
• •	112 Feuillée d'araignée de mer en galette de blé noir et crème de crevettes	Préparer et cuire une araignée Faire des galettes de blé noir Réaliser une crème de crevettes	Avec une garniture de champignons Sur un filet de bar
• • •	114 Homards aux pétales de cœurs d'artichauts sur buisson de salade d'herbes	Cuire correctement un homard Faire une vinaigrette de framboises Confectionner un blanc	Pour assaisonner une laitue
• • •	115 Crevettes roses de Bretagne au caramel de noix glacé	Faire un caramel de noix	En dessert, sur des sablés ou des tartelettes

Petite salade de haricots verts, langoustines au soja et à la coriandre

Temps de préparation 40 min
Temps de cuisson 2 min pour les langoustines
Ustensiles plusieurs couteaux
1 fouet 1 bol 1 casserole
1 poêle ou 1 sauteuse

Pour 4 personnes
16 (1,2 kg) langoustines
350 g de haricots verts extra-fins
40 g de carottes
40 g de céleri-rave
20 g de peau de courgette
4 oignons nouveaux
quelques feuilles de coriandre fraîche
5 cl de sauce de soja
3 dl d'huile d'olive
1 dl d'huile de noix
5 cl de vinaigre de xérès
6 g de sel et 2 g de poivre

Accompagnement préconisé
Une salade de coriandre assaisonnée de sel de Guérande et d'un peu d'huile de noix.

Conseil du sommelier
Riesling (Alsace)

Astuces du chef
Préparez votre vinaigrette la veille : elle sera mieux amalgamée.
Vous pouvez également réserver les têtes et les coffres des langoustines pour préparer un coulis de crustacés (voir p. 13).

La vinaigrette

Dans du vinaigre de xérès, faites fondre le sel puis montez au fouet avec les huiles d'olive et de noix. Ajoutez la coriandre ciselée et la sauce de soja. Pour réussir cette vinaigrette, il est indispensable de procéder dans l'ordre : en effet, c'est le vinaigre qui va dissoudre le sel et si vous mettez l'huile en premier, il ne fondra pas. De même, joignez les herbes après l'huile afin de préserver leur fraîcheur.

Les haricots verts

Faites cuire les haricots verts dans une marmite remplie d'eau très salée : c'est le secret pour fixer leur couleur. Une fois cuits, faites-les immédiatement refroidir dans de l'eau froide ; ils resteront ainsi bien fermes.

Les langoustines

Décortiquer à cru les queues des langoustines : retirez la tête (gardez les coffres pour faire une sauce ou une bisque), pincez les 2 premiers anneaux après la tête et retirez-les. Avec le pouce, donnez une pression sur le bout de la queue et de l'autre, tirez la chair, retirez le boyau noir et coupez du côté de la tête afin d'obtenir une coupe bien nette.

Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle ou une petite sauteuse. Quand elle est presque fumante, jetez-y les queues de langoustine salées et poivrées et faites-les sauter vivement pendant 2 min environ. Placez ensuite ces dernières sur une assiette et gardez-les au chaud. Cette étape doit être suivie méticuleusement : si l'huile n'est pas assez chaude, les langoustines ne seront pas saisies et se gorgeront d'huile - ce qui ôterait tout leur goût. Le temps de cuisson, très court, dans l'huile bien chaude, va maintenir leur fermeté.

La cuisson des langoustines s'opère à la dernière minute ; dans le cas contraire, elles durciraient en refroidissant.

Le mille-feuille

Couper les carottes, les céleris-raves et la peau de courgettes en fins bâtonnets afin d'obtenir une julienne (voir p. 123). Aromatisez les haricots verts avec une partie de la vinaigrette, la coriandre fraîche et quelques gouttes de soja. Mélangez bien. Assaisonnez également de vinaigrette les légumes en julienne et les queues de langoustines encore tièdes. Formez une sorte de mille-feuille : une couche de haricots verts, puis une couche de légumes, puis une couche de langoustines. Répéter l'opération deux fois en terminant par les haricots verts et recouvrez de rondelles d'oignons.

Le dressage

Placez le mille-feuille au centre de l'assiette. Réservez une tête de langoustine blanchie à l'eau pour présenter sur l'assiette.

les huiles
ussir cette
naigre qui
De même,

e : c'est le
oidir dans

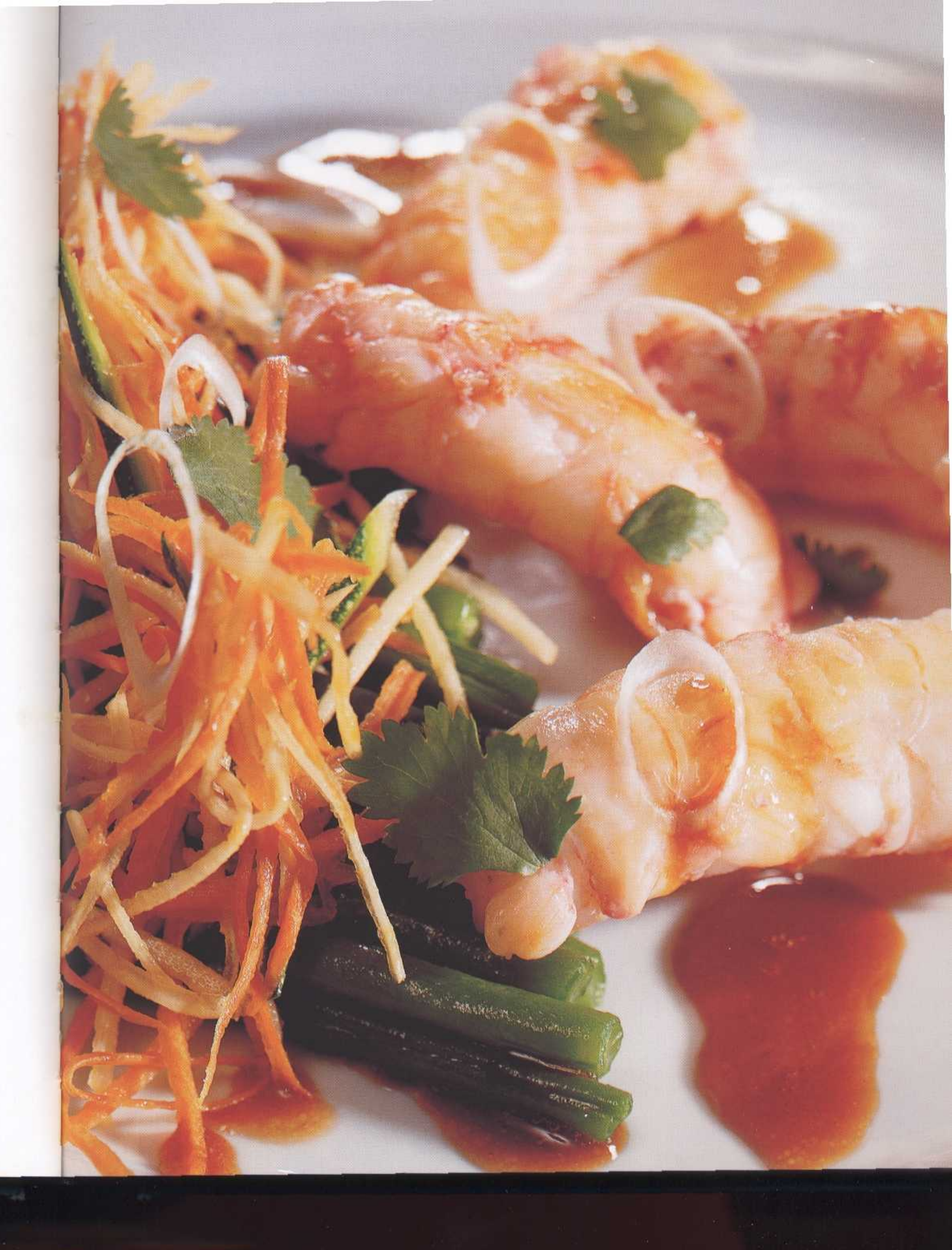
ffres pour
et retirez-
re, tirez la
oupe bien

nd elle est
faites-les
ne assiette
huile n'est
'huile – ce
n chaude,

raire, elles

nnets afin
artie de la
gez bien.
es de lan-
e haricots
éter l'opé-
elles d'oi-

tine blan-



Brochettes de pétoncles au fondant d'avocat

Temps de préparation 45 min

Ustensiles 1 cuillère en bois
1 cuillère à pomme
1 récipient assez large
1 saladier - 1 fouet
1 chinois
1 mixeur à soupe

Pour 36 brochettes
98 pétoncles
3 avocats
le jus de 4 citrons verts
3 à 4 c. à soupe d'herbes hachées (persil, cerfeuil, coriandre)
4 + 4 c. à soupe d'huile d'olive
sel, poivre

Accompagnement préconisé
Un tartare préparé avec le reste d'avocat, en y intégrant un mélange d'herbes, de jus de citron et une brunoise de citron vert. Pour réaliser celle-ci, faites blanchir des zestes de citrons dans de l'eau bouillante et, après les avoir fait sécher, disposez-les sur le tartare.

Conseil du sommelier
Sancerre blanc (Loire)

Variante
Vous pouvez ajouter un jus de pamplemousse à la marinade.

Astuce du chef
Ne laissez jamais les pétoncles tremper longtemps car elles se gorgeraient d'eau.
Les pétoncles étant de petite taille, faites-les cuire très rapidement afin qu'elles ne durcissent pas.

Les pétoncles
Ouvrez les pétoncles de la même manière que les coquilles Saint-Jacques (voir p. 118), nettoyez-les et faites-les sécher sur un linge. Placez-les ensuite dans un récipient assez large pour les contenir sur une seule couche : c'est essentiel pour qu'elles s'imprègnent bien de la marinade.

La marinade
Cette préparation va permettre d'exhaler le goût des pétoncles en les pénétrant à cœur. Commencez par verser dans un saladier du sel et du poivre et faites fondre ces derniers dans la moitié du jus de citron vert, en remuant avec une cuillère en bois. Ajoutez 4 c. à soupe d'huile d'olive et enfin, 2 c. à soupe d'herbes (persil, coriandre et cerfeuil) finement ciselées. Versez cette marinade sur les pétoncles et attendez 1 h.

Les brochettes
Coupez chaque avocat dans le sens de la longueur, enlevez le noyau et, avec une cuillère à pomme, formez des boules de la même taille que les pétoncles. Assaisonnez avec le reste du jus de citron vert et les herbes restantes. Roulez ensuite délicatement dans la marinade. Intercalez 3 pétoncles et 2 boules d'avocat sur chaque brochette et servez aussitôt.

La sauce
Mélangez le reste de la marinade avec le reste d'huile d'olive en battant au fouet. Mixez cette sauce avec un mixeur à soupe et passez-la au chinois pour bien la filtrer.

Le dressage
Placez les brochettes sur une assiette et versez un peu de sauce tout autour.

Rappel
Brunoise : légumes coupés en petits dés et servant de garniture pour certains potages, voire certaines sauces.

Germiny aux coquillages

Temps de préparation 1 h
Temps de cuisson 10 min pour les moules
Ustensiles 1 grand récipient
1 chinois étamine - 2 assiettes - 1 bol
1 fouet - 1 mixeur - plusieurs couteaux

Pour 6 à 8 personnes
12 noix de Saint-Jacques
500 g de moules de bouchot
1 queue de persil - 1 branche de céleri
1 poireau moyen - 12 feuilles de menthe
5 feuilles d'oseille - 4 échalotes
30 g de beurre - 6 jaunes d'œufs
1 dl de vin blanc - 1 dl d'eau
1 c. à café de raifort
2 dl de crème double
1 c. à café de curry de Madras en poudre - 1 pincée de safran en poudre
sel, poivre

Accompagnement préconisé
Comme pour des tomates, faites sécher des feuilles de blancs de poireaux en les blanchissant à l'eau, passez-les dans du beurre et mettez-les au four à 90 °C pendant 30 min.

Conseil du sommelier
Muscadet du pays nantais (Loire)

Astuces du chef
Pour émulsionner le Germiny, utilisez un mixeur avant d'y intégrer l'oseille. Vous pouvez également mélanger la julienne de menthe avec du poivre et une pointe de curry pour bien la relever.

Le bouillon de moules

Nettoyer les moules. Dans un grand récipient, placez les échalotes émincées et le safran en poudre. Mouillez avec un peu vin blanc. Versez les moules, le reste du vin blanc et une quantité égale d'eau. Ajoutez ensuite la queue de persil et la branche de céleri. Portez à ébullition et laissez cuire jusqu'à complète ouverture des moules. Égouttez ces dernières et passez le bouillon au chinois étamine. Réservez au chaud.
La préparation de ce bouillon doit être suivie soigneusement : les ingrédients et le mode de cuisson sont la base de confection de la sauce qui doit relever le goût des coquilles tout en se mariant à leur saveur. Il est donc indispensable de respecter les proportions données et de la lier au dernier moment pour l'épaissir.

Les coquilles Saint-Jacques

Nettoyez les noix (voir p. 118), lavez-les et faites-les sécher sur un linge. Coupez finement la menthe, placez-la dans une assiette. Sur une autre assiette, placez le curry en poudre. Prenez chaque noix et posez une face dans la menthe, l'autre dans le curry. Mettez les noix au frais.
Pendant qu'elles reposent, taillez en julienne (voir p. 123) le blanc de poireau et faites cuire au beurre, à feu doux, avec une pincée de curry, du sel et du poivre.
Faites chauffer très peu d'huile dans une poêle à feu vif et, lorsqu'elle est bien chaude, jetez les noix de Saint-Jacques côté menthe d'abord puis côté curry. Elles doivent avoir une belle couleur dorée, sans être trop cuites. Réservez au chaud dans un plat de service.

Le Germiny

Réduisez le bouillon d'un quart environ afin de concentrer les parfums à feu doux. Dans un bol, mélangez au fouet la crème double, une pointe de raifort et les jaunes d'œufs. Portez le bouillon à frémissement, ajoutez le mélange crème et jaunes d'œufs jusqu'à liaison complète. Passez au chinois puis réservez au chaud. Émincez les feuilles d'oseille et ajoutez-les dans la sauce.

Le dressage

Disposez des noix de Saint-Jacques à demi-escalopées au centre de quelques assiettes creuses. Versez le velouté au-dessus et terminez par une julienne de poireau.

Buisson de langoustines en kadaïf

••

TEMPS DE PRÉPARATION 50 MIN
TEMPS DE CUISSON 10 MIN
USTENSILES 1 PRESSE-OIGNONS
1 FOUET - 1 FRITEUSE
PLUSIEURS COUTEAUX

POUR 4 PERSONNES
16 (1,2 KG) LANGOUSTINES
60 G DE CAROTTES
40 G DE PEAU DE COURGETTE
4 OIGNONS NOUVEAUX
60 G DE CÉLERI RAVE
LE JUS D'1 ORANGE
1 SACHET DE 200 G DE KADAÏF (VOUS TROUVEREZ CET INGRÉDIENT ORIENTAL DANS LES BOUTIQUES SPÉCIALISÉES)
QUELQUES FEUILLES DE CORIANDRE FRAÎCHE - 1 JAUNE D'ŒUF
2 DL DE VINAIGRE DE XÉRÈS
3 DL D'HUILE D'ARACHIDE
2 DL D'HUILE DE NOISETTE - HUILE À FRIRE
QUELQUES GOUTTES DE SAUCE DE SOJA
SEL ET POIVRE

ACCOMPAGNEMENT PRÉCONISÉ
Une salade de pousses de soja et un peu de coriandre fraîche au centre de la présentation.

CONSEIL DU SOMMELIER
Jérès (vin espagnol d'Andalousie)

ASTUCES DU CHEF
Mélangez la rémoulade avec la mayonnaise au moins 1 h avant de dresser.
Les langoustines doivent être cuites à la dernière minute.

LA RÉMOULADE
Taillez les légumes en julienne très fine puis faites une mayonnaise avec 1 jaune d'œuf, l'huile d'arachide et la sauce soja. Préparez une rémoulade avec les légumes blanchis quelques secondes à l'eau bouillante puis égouttés, auxquels vous mélangerez la mayonnaise. Ajoutez quelques feuilles de coriandre fraîche émincées.

LA VINAIGRETTE
Placez le jus d'une orange dans une casserole et faites-le réduire de moitié à feu vif. Ajoutez le vinaigre de xérès, le sel et le poivre. Avec un fouet, montez cette sauce en ajoutant de l'huile d'arachide en filet puis l'huile de noisette. C'est cette réduction à chaud du jus d'orange qui le concentre et donne toute sa puissance à la vinaigrette. Si vous ajoutez le jus cru, sans le concentrer, la sauce manquera de corps et de moelleux.

LES LANGOUSTINES
Après avoir décortiqué les langoustines (voir p. 106), assaisonnez les queues en les roulant dans le sel et le poivre. Plongez-les dans une friture d'huile à 150 °C, juste pour les colorer. Étalez la kadaïf en forme de petit nid, déposez-y une langoustine. Refermez les bords et réservez. Répétez cette opération pour toutes les langoustines. Assaisonnez avec la sauce.

LE DRESSAGE
Répartissez la rémoulade de légumes au centre des assiettes et parsemez de part et d'autre de rondelles d'oignons passées dans la vinaigrette. Disposez les queues de langoustines. Versez un cordon de vinaigrette d'orange tout autour de l'assiette.

• •

aune d'œuf,
es blanchis
langerez la

ié à feu vif.
te sauce en
réduction à
vinaigrette.
et de moel-

eues en les
, juste pour
ngoustine.
ngoustines.

z de part et
queues de
siette.



Feuillée d'araignée de mer en galette de blé noir et crème de crevettes ••

TEMPS DE PRÉPARATION 1 H 30
TEMPS DE CUISSON 30 MIN
USTENSILES 1 POÊLE À CRÊPES
1 FOURCHETTE À CRUSTACÉS
1 RUSSE - 1 FOUET - 1 MIXEUR
1 CHINOIS ÉTAMINE - 1 COUTEAU

POUR 4 PERSONNES
1 ARAIGNÉE DE MER DE 800 G ENVIRON
100 G DE CREVETTES ROSES
1 BOUQUET GARNI - 1 BOTTE D'ESTRAGON
1 BOTTE DE RADIS ROSES
1 CAROTTE - 1 OIGNON
80 G D'AMANDES EFFILÉES
200 G DE FARINE DE BLÉ NOIR
2 DL D'EAU - 1 ŒUF
2 DL DE CRÈME LIQUIDE
50 G DE BEURRE - 2 CL D'HUILE DE NOIX
SEL (FIN ET GROS)

ACCOMPAGNEMENT PRÉCONISÉ
Les feuilles de la botte de radis légèrement tiédies dans de l'huile de noix et mélangées avec des amandes.

CONSEIL DU SOMMELIER
Condrieu (Rhône)

ASTUCES DU CHEF
Faites frire quelques feuilles d'estragon pour la présentation. Vous pouvez également ajouter une fine julienne d'estragon dans l'appareil de galette. Enfin, pour bien former les galettes et qu'elles ne s'ouvrent pas, entourez-les d'un film alimentaire qui les maintiendra.

L'ARAIGNÉE
Mettez l'araignée vivante, le bouquet garni, l'oignon et la carotte émincés ainsi qu'une pincée de gros sel dans une grande russe (grande poêle à bords hauts). Couvrez d'eau froide et portez à ébullition. Laissez cuire 30 min à petit feu. Après la cuisson, égouttez l'araignée, laissez-la refroidir. Cette opération est nécessaire : elle vous évitera de vous brûler, par ailleurs, la chair retrouvera toute sa fermeté. De même, respectez les étapes du décorticage afin de récupérer le maximum de chair. Détachez d'abord toutes les pattes et, à l'aide d'une fourchette à crustacés, retirez la chair qui se trouve à l'intérieur. Puis enlevez la tête de l'araignée et retirez la chair qui s'y trouve également.

LES GALETTES
Réalisez l'appareil à galette en travaillant au fouet la farine, l'œuf et 1 pincée de sel fin. Ajoutez les 2 dl d'eau petit à petit. Laissez reposer 10 min. Ajoutez 50 g de beurre fondu à la pâte, faites poêler de petites galettes de blé noir, puis laissez refroidir.

LA SAUCE
Faites bouillir la crème, poêlez les crevettes roses à feu vif 2 min sur chaque face puis versez-les dans la crème liquide à ébullition. Laissez cuire 10 min. Mixez cette préparation et passez-la au chinois étamine. Juste avant de la servir, battez-la au fouet pour bien l'émulsionner.

LA PRÉPARATION FINALE
Assaisonnez la chair de l'araignée avec l'estragon ciselé très finement, les amandes effilées passées au four, les radis roses coupés en petits dés d'1 mm de côté et l'huile de noix. Farcissez la crêpe avec la chair de l'araignée. Puis repliez la galette afin d'obtenir une forme rectangulaire et roulez-la sur elle-même.

LE DRESSAGE
Dressez une galette au centre d'une assiette et entourez-la d'un cordon de sauce.

es ainsi qu'une
Couvrez d'eau
uisson, égout-
ous évitera de
respectez les
chez d'abord
qui se trouve
trouve égale-

cée de sel fin.
) g de beurre
z refroidir.

que face puis
cette prépa-
au fouet pour

les amandes
côté et l'huile
ette afin d'ob-

n de sauce.



Homards aux pétales de cœurs d'artichauts sur buisson de salade d'herbes •••

TEMPS DE PRÉPARATION 1 H 30
TEMPS DE CUISSON 31 MIN
USTENSILES 1 CHINOIS ÉTAMINE -
1 SALADIER - 1 FOUET - 1 BOL
1 CASSEROLE - PLUSIEURS COUTEAUX

POUR 4 PERSONNES
2 HOMARDS BRETONS (600 G À 700 G)
4 PETITS ARTICHAUTS
200 G DE POUSSES D'ÉPINARDS
30 G DE FARINE
GROS SEL
POUR LA SAUCE
10 FRAMBOISES
6 CL DE VINAIGRE DE FRAMBOISE
2 DL D'HUILE D'OLIVE
8 BRINS DE CERFEUIL
1 BOTTE D'ESTRAGON EN FEUILLE
1 BOTTE DE CIBOULETTE COUPÉE EN BÂTONNETS
1 BOTTE DE CORIANDRE
SEL, POIVRE

CONSEIL DU SOMMELIER
Puligny-montrachet 1991
(Côtes de beaune blanc)

ASTUCE DU CHEF
Préparez la vinaigrette la veille pour qu'elle soit bien amalgamée.

LES HOMARDS

Pour être parfaitement cuits, deux étapes importantes : les homards doivent être vivants et les temps de cuisson parfaitement respectés. Plongez-les vivants au court-bouillon 15 min. Détachez alors les pinces puis remettez-les à cuire 10 min. Même chose pour les queues mais mettez-les tête-bêche et attachez-les avec une ficelle puis faites-les cuire 6 min.
Après ébullition, sortez les homards et lorsqu'ils sont tièdes, décortiquez avec précaution les pinces et les queues. Attendez que ces dernières soient bien froides, posez-les sur le côté et fendez les anneaux en deux dans le sens de la longueur pour retirer la chair plus facilement. Enlevez le boyau central, puis tronçonnez chaque demi-queue en 4 morceaux, à l'aide d'un couteau.

LA VINAIGRETTE

Écrasez les framboises en purée et ajoutez sel, poivre, vinaigre de framboise et huile d'olive. Passez au chinois. Mélangez les herbes et assaisonnez. Trempez les pinces et les queues dans la vinaigrette.

LES ARTICHAUTS

Coupez la queue des artichauts puis faites-les cuire environ 20 min dans un « blanc », c'est-à-dire un mélange de 30 g de farine, d'eau bouillante et de gros sel. Ce mélange doit recouvrir entièrement les artichauts. Rafraîchissez à l'eau froide et égouttez. Réservez pour la présentation 20 des plus belles feuilles. Coupez les cœurs en quartiers, mélangez-les avec les pousses d'épinards dans un saladier et assaisonnez légèrement de vinaigrette.

LE DRESSAGE

Déposez les feuilles d'artichauts trempées dans la vinaigrette, en éventail sur le haut de chaque assiette. Disposez devant un buisson de salade d'artichauts et d'épinards et alignez les morceaux de homard ainsi qu'une pince sur le côté. Versez un cordon de vinaigrette sur les différentes pièces de homard.

Crevettes roses de Bretagne au caramel de noix glacé

Temps de préparation 2 h à 1 nuit pour les noix + 40 min
Temps de cuisson 2 min
Ustensiles à prévoir 1 wok
1 écumoire - 1 passoire en métal
1 casserole - 1 plaque de cuisson
1 pot en verre cacheté
plusieurs couteaux

Pour 4 personnes
450 g de crevettes roses
110 g de cerneaux de noix
1 c. à soupe de gingembre frais finement coupé - 1/2 botte de ciboule
2 c. à café d'ail finement coupé
2 c. à café de farine de maïs
50 g de sucre - 1 blanc d'œuf
2 dl d'huile d'olive
3 c. à café d'huile de sésame
350 ml d'huile ou d'eau
1 c. à soupe d'alcool de riz ou de cherry
2 c. à café de sel et 1 c. à café de poivre fraîchement moulu

Accompagnement préconisé
Pousses de bambous caramélisées.

Conseil du sommelier
Chablis (bourgogne)

Astuces du chef
Dans un wok, il faut accorder une grande importance à la cuisson qui ne doit pas trop colorer.
Par ailleurs, lors de la cuisson à l'eau comme à l'huile, remuez vigoureusement les crevettes afin qu'elles ne collent pas.

Le caramel de noix
Mettez à bouillir une casserole d'eau, ajoutez-y les noix (réservez-en quelques-unes pour le dressage). Faites-les cuire à petit feu 5 min pour les blanchir. Égouttez-les dans une passoire ou un tamis, puis faites-les sécher sur du papier absorbant. Étalez-les sur une plaque de cuisson. Recouvrez-les de sucre en poudre et roulez-les dedans afin de les enrober complètement. Réservez dans un endroit frais et aéré pendant au moins 2 h, de préférence pendant toute une nuit.
Préparez le wok. Ce type de récipient convient parfaitement à cette recette. Il permet de cuire avec très peu de matière grasse et, grâce à sa forme creuse, de mélanger une grande quantité d'aliments sans risque de déborder. Chauffez-le avec un peu d'huile. Quand elle est très chaude et légèrement fumante, faites frire les noix pendant 2 min jusqu'à ce elles soient dorées. Surveillez la chaleur du feu pour ne pas brûler la préparation. Avec une écumoire, retirez les noix du wok, récupérez le jus qu'elles ont rendu et faites refroidir. Ne posez surtout pas les noix sur du papier absorbant car elles s'y colleraient. Réservez ensuite le tout, noix et caramel, dans un pot en verre cacheté : cette étape doit être réalisée à l'avance (le caramel de noix peut être conservé ainsi pendant deux semaines).

Les crevettes
Rincez les crevettes, sans les éplucher, et faites-les sécher sur du papier absorbant. Ajoutez le blanc d'œuf, la farine de maïs, le sel, 1,5 c. à soupe d'huile de sésame et le poivre. Mélangez bien et placez au réfrigérateur 20 min. Vous pouvez dès lors utiliser deux types de cuisson.
À l'huile : réservez 1,5 cuillère à soupe d'huile d'olive. Faites chauffer le reste dans le wok. Quand elle est très chaude et légèrement fumante, retirez du feu et mettez-y immédiatement les crevettes.
À l'eau : après avoir porté l'eau à ébullition, retirez la casserole du feu et plongez-y les crevettes.
Pour les deux modes de cuisson, quand les crevettes deviennent blanches, au bout de 2 min environ, égouttez dans une passoire en métal.

La finition
Réchauffez le wok à feu vif. Versez l'huile d'olive réservée. Quand elle est chaude et légèrement fumante, mettez le gingembre et l'ail finement coupés. Faites frire sans coller pendant 10 s. Placez les crevettes dans le wok avec l'alcool de riz ou le cherry, le sel et le poivre. Faites frire 1 min. Incorporez ensuite le caramel de noix et mélangez délicatement cette préparation avec une cuillère en bois pendant 1 min. Ajoutez l'huile de sésame restante.

Le dressage
Disposez la préparation sur un plat, garnissez de ciboule, décorez de noix dorées et servez de suite. Mais vous pouvez aussi la déguster directement dans le plat de service.

ATELIER SAINT-JACQUES

La totalité des coquilles Saint-Jacques françaises, ou presque, sont pêchées dans l'Atlantique et surtout en Manche Est. Les noix y sont coraillées assez tôt dans la saison. Dans la baie de Saint-Brieuc, les coquilles le deviennent plus tardivement. Celles d'Erquy sont les plus appréciées des chefs pour leur quasi-absence de corail. En France, la saison de pêche va d'octobre à mi-mai.
Les meilleures coquilles sont, sans conteste, les "Label Rouge". Cette certification récente assure une qualité et une fraîcheur optimum. Pêchées en baie de Seine, dans une période plus courte que les autres – de décembre à mars –, elles sont vendues calibrées, parfaitement nettoyées, sans défaut et livrées très vite, le maximum étant le lendemain soir du jour de la criée.

Bien les acheter

Les coquilles Saint-Jacques doivent être vivantes, c'est-à-dire se refermer dès que vous touchez le muscle rond qui constitue la noix. Attention, une coquille fermée peut très bien être morte (un objet lourd posé dessus peut la maintenir ainsi). Soyez attentifs.

La préparation

Commencez par un sérieux nettoyage. Séparez les deux coquilles. Pour les ouvrir, tenez la Saint-Jacques dans un torchon, côté plat en haut. Glissez la lame d'un couteau pointu entre les deux parties de la coquille, juste avant la charnière et sectionnez le muscle interne. Relevez la partie plate et séparez les deux parties. La partie creuse peut être gardée pour le service. Ensuite, détachez ensemble noix, intestins, corail et barbes en coupant la noix au fond de la coquille. Plongez-les dans une cuvette d'eau froide et éliminez le sable et la vase. Rincez à l'eau claire. Séparez les barbes, la noix, le corail et jetez la boule noire. Retirez délicatement la peau translucide qui entoure la noix (elle éclaterait à la cuisson) ainsi que le petit tube noir. Après ce nettoyage, déposez les noix sur un torchon pour les égoutter.
Si vous ne "débarbez" (ou "parez") pas la coquille et si vous utilisez les barbes – ces filaments transparents cartilagineux particulièrement savoureux – passez-les au mixeur pour diminuer leur temps de cuisson (deux fois plus long que pour la noix). Vous pouvez également réserver ces barbes pour un fumet de poisson.

La conservation

Les coquilles nettoyées se conservent trois jours au réfrigérateur.

LES PÉTONCLES

Plus petites que les coquilles Saint-Jacques, les pétoncles bénéficient, depuis 1996 et à la demande de l'OMC, de l'appellation Saint-Jacques. Elles se préparent de la même manière, mais sont le plus souvent commercialisées surgelées, car la plupart d'entre elles viennent du Canada, du Chili ou du Pérou. *Lire p. 104.*

che Est.
ardive-
pêche
ne fraî-
-, elles
soir du
nd qui
mainte-
un tor-
rnière
gardée
quille,
a noix,
isson)
gineux
pour la
e l'ap-
es, car

	Recettes	**Apprentissages**	**C'est excellent**
•	**120** Pastilla de Saint-Jacques rôties, vinaigrette à l'huile de noix	Faire une sauce vierge Confire du fenouil Cuire des Saint-Jacques en papillotes	Avec un poisson grillé Avec une glace à l'anis étoilé
•	**122** Noix de Saint-Jacques dorées, chicons à la vinaigrette d'agrumes	Poêler des noix de Saint-Jacques Faire une vinaigrette d'agrumes Réaliser des croustillants de kumquats	Avec une fricassée de salsifis Avec de la mâche ou un poisson froid Avec des brochettes de saumon
• •	**123** "Coques-Coques" de Saint-Jacques au beurre de truffes	Préparer une fondue d'ail Réaliser une julienne de légumes Monter un beurre	Avec des escargots Avec une viande grillée
• •	**124** Ravioles de Saint-Jacques au caviar	Faire une sauce au caviar Escaloper et cuire des noix de Saint-Jacques	Avec un filet de poisson ou du saumon fumé Servies avec un riz au curry ou au safran
• •	**126** Coquille Saint-Jacques à la réglisse, flan de Romanesco	Préparer un flan de légumes Réaliser un beurre à la réglisse	Découpé en dés, pour l'apéritif Avec une viande grillée
• •	**128** Noix de Saint-Jacques, effluve de whisky, riz basmati et sauce au corail	Cuire un riz basmati pilaf Poêler des noix de Saint-Jacques Faire une sauce déglacée et crémée au corail	Avec une sauce au curry Avec une fondue d'endives Sur des œufs pochés
• • •	**129** Brochettes de Saint-Jacques à la branche de romarin	Confire les girolles Réaliser une marinière au vin blanc Faire une sauce corail	Avec toutes les viandes blanches ou avec des œufs pochés Pour des moules, un brochet ou une carpe au four Avec tous les crustacés grillés

Pastilla de Saint-Jacques rôties, vinaigrette à l'huile de noix

Préparation 1 h
Cuisson 15 min
Ustensiles 1 petit bol - 2 plats - 1 sauteuse - 1 plaque à pâtisserie beurrée - 1 pinceau

Pour 4 personnes
16 coquilles Saint-Jacques
1 tomate - 4 bulbes de fenouil
1/2 citron - 4 à 5 feuilles de basilic
quelques graines de coriandre
fines herbes - quelques feuilles de pâte phyllo - 150 g de beurre clarifié (voir lexique p. 306-307)
3 cl d'huile d'olive - 3 cl d'huile de noix - 3 cl d'huile de pépins de raisin
2 gousses d'ail - sel, poivre (concassé et du moulin)

Accompagnement préconisé
Tranches de baguette toastée légèrement saupoudrées de curry.

Conseil du sommelier
Hermitage blanc (Rhône)

Astuces du chef
Afin qu'elles ne détrempent pas la pâte, égouttez bien les coquilles Saint-Jacques avant de réaliser les papillotes.
Travaillez rapidement la pâte à phyllo car elle sèche très rapidement. Gardez un bol d'eau froide près de vous pour l'humidifier si besoin.
Veillez également à ne pas trop colorer le fenouil car il deviendrait dur et sec.

La sauce vierge
Mettez dans un bol le jus d'1/2 citron, 0,75 cl d'huile de noix et 0,75 cl d'huile de pépins de raisin, une gousse d'ail entière, la tomate épluchée, épépinée et coupée en petits dés, le sel, le poivre concassé, 1 c. à soupe de basilic haché et les fines herbes. Recouvrez d'un film alimentaire et gardez à température ambiante.

La marinade
Très simple à réaliser, cette marinade parfume très subtilement les noix, avec un minimum d'ingrédients, sans en tuer la saveur. Ôtez le germe de la deuxième gousse d'ail fraîche et émincez-la. Placez-la dans un plat avec quelques graines de coriandre, ainsi que les feuilles de basilic. Ajouter 3 cl d'huile d'olive.

Les coquilles Saint-Jacques
Décoquillez les coquilles Saint-Jacques (voir p. 118). Lavez-les rapidement à l'eau froide puis égouttez-les sur un torchon. Placez-les dans un plat et recouvrez-les de tous les ingrédients de la marinade. Couvrez d'un film plastique et laissez mariner au frais 15 min.

Le fenouil
Supprimez le haut des branches et la base de chaque bulbe de fenouil. Réservez quelques brins pour le service. Séparez toutes les feuilles qui forment le bulbe, lavez-les et essuyez-les soigneusement. Après les avoir coupées en deux dans le sens de l'épaisseur, coupez-les en fins bâtonnets. Dans une sauteuse, faites chauffer un peu d'huile d'olive. Lorsqu'elle est bien chaude, ajoutez le fenouil, assaisonnez de sel et de poivre et laissez cuire doucement environ 10 min à couvert pour que ce dernier soit confit, tout en restant un peu croquant et à peine coloré. Réservez au chaud.

Les papillotes
Préchauffez le four à 180-200 °C. Retirez les coquilles Saint-Jacques de leur marinade et placez-les sur un torchon pour qu'elles s'égouttent. Sur un autre torchon sec, étendez une feuille de phyllo et coupez-la en 4 carrés égaux. Humectez-en les bords de beurre clarifié, posez une pièce de Saint-Jacques sur l'un d'entre eux, roulez et fermez en torsadant les bouts comme un papier à bonbon. Si les carrés sont trop grands, ôtez l'excédent pour ne pas obtenir une pâte trop épaisse. Réitérez l'opération avec la seconde feuille de phyllo jusqu'à l'obtention de 8 papillotes. Placez les papillotes sur une plaque à pâtisserie légèrement beurrée et passez un peu de beurre clarifié sur chacune d'entre elles à l'aide d'un pinceau. Faites cuire au four 5 à 6 min en les retournant une ou deux fois. Les papillotes doivent être d'une belle couleur dorée. Sortez-les du four et égouttez-les sur un torchon pour retirer l'excédent d'huile de marinade et de beurre de cuisson.

Le dressage
Réchauffez le fenouil, si besoin, à feu doux. Dans le centre de chaque assiette creuse, disposez une couche régulière de fenouil puis recouvrez de 4 papillotes de Saint-Jacques. Arrosez d'1 ou 2 c. à soupe de sauce vierge sans en mettre sur les papillotes. Décorez de quelques brins de fenouil et de graines de coriandre.

e de pépins
ee en petits
es herbes.

ec un mini-
gousse d'ail
andre, ainsi

l'eau froide
de tous les
frais 15 min.

l. Réservez
ulbe, lavez-
le sens de
ffer un peu
de sel et de
dernier soit
ud.

r marinade
n sec, éten-
s bords de
ulez et fer-
rop grands,
ration avec
papillotes
rre clarifié
min en les
eur dorée.
d'huile de

tte creuse,
s de Saint-
papillotes.



Noix de Saint-Jacques dorées, chicons à la vinaigrette d'agrumes

Préparation 20 min
Cuisson 1 h 20
Ustensiles 1 fouet
1 couteau à filet de poisson
1 poêle anti-adhésive - 1 plaque anti-adhésive - 1 petit bol - 1 sautoir moyen

Pour 4 personnes
20 belles noix de Saint-Jacques
5 endives - 3 oranges
1 pamplemousse - 4 kumquats
1 dl d'huile d'olive extra vierge
4 cl de vinaigre de xérès - sel, poivre

Variante
Pour changer un peu, passez les Saint-Jacques dans un mélange moitié amandes en poudre et chapelure fine avant de les poêler.

Accompagnement préconisé
Une salade de mâche.

Conseil du sommelier
Savennières (Loire)

Astuces du chef
Vous pouvez préparer les kumquats croustillants pour plusieurs jours et les conserver dans une boîte hermétique. Vous les utiliserez par exemple avec des poissons poêlés ou des salades vertes en été. Ne coupez pas les endives trop longtemps à l'avance et évitez de les faire tremper dans l'eau, elles perdraient leur fraîcheur et leur croquant. De même, ne les assaisonnez pas trop tôt car elles noirciraient.

La vinaigrette
Pressez le jus de 3 oranges et d'1 pamplemousse. Faites réduire à feu vif jusqu'à l'obtention d'un jus sirupeux. Laissez tiédir cette réduction sur le coin du feu sans la laisser refroidir. Ajoutez ensuite l'huile d'olive en filet en battant à l'aide d'un fouet.

Les croustillants de kumquats
Lavez les kumquats, séchez-les, coupez-les en fines tranches, et placez-les sur une plaque anti-adhésive à four très doux (80 °C) pendant environ 1 h. Laissez-les ensuite sécher sur du papier absorbant.

Les endives
Effeuillez les endives, conservez quelques feuilles pour la décoration et taillez les premières feuilles en julienne pas trop fine. Lavez la peau d'1 orange précédemment pressée et râpez-la finement : le zeste servira pour l'assaisonnement des endives.

Les noix de Saint-Jacques
Dans une assiette, salez et poivrez avec le poivre du moulin chaque face des noix. Faites chauffer un peu d'huile d'olive dans une poêle anti-adhésive. Lorsqu'elle est pratiquement fumante, faites dorer très rapidement chaque face des noix : c'est le secret de la préparation : en effet, si l'huile n'est pas à bonne température, les noix seront molles et sans saveur.

Le dressage
Posez au centre de chaque assiette un dôme léger de julienne d'endive. Placez les 5 pièces de Saint-Jacques tout autour. Entourez d'un léger cordon de vinaigrette d'agrume en veillant à ne pas mettre d'excédent sur les noix de Saint-Jacques. Pour finir, ajoutez les pointes des feuilles d'endives crues et quelques fines rondelles de kumquats séchés.
Présenter sur la table une saucière de vinaigrette pour que chacun assaisonne à son goût.

"Coques-Coques" de Saint-Jacques au beurre de truffes

Préparation 45 min
Cuisson 40 min
Ustensiles 1 fouet
1 couteau d'office
1 couteau à émincer
1 rouleau à pâtisserie
1 sauteuse - 1 casserole
papier cuisson

Pour 4 personnes
3 kg (ou 16 pièces) de coquilles Saint-Jacques fraîches
1/2 carotte - 1/2 poireau
quelques brins de persil haché
quelques baies roses
350 g de riz sauvage
20 cl de jus de truffes
20 g de truffes hâchées
400 g de pâte feuilletée
150 g (100 + 50) de beurre
sel (fin et gros), poivre (noir et du moulin) - eau

Accompagnement préconisé
Une salade mélangée de feuilles de céleri "vert clair", de roquette et de trévise.

Conseil du sommelier
Meursault (bourgogne)

Astuces du chef
Ne laissez jamais les noix dans l'eau car elles s'en gorgeraient et la rendraient à la cuisson.
Si vous le désirez, vous pouvez également faire cuire les légumes au beurre demi-sel.

La pâte feuilletée et les noix

Étalez la pâte feuilletée. Découpez 4 bandes de 5 cm de large et mettez-les au réfrigérateur.
Détachez la noix avec le corail et la barbe avec le couteau d'office. Lavez les noix puis faites-les sécher sur un linge et réservez au réfrigérateur.

La julienne

Coupez les légumes en fins bâtonnets pour obtenir une julienne. Ce type de préparation, largement utilisé par les grands cuisiniers, permet d'obtenir une cuisson à cœur et de garder les légumes très tendres. Faites cuire ces derniers dans une petite sauteuse avec le beurre et un peu d'eau. Ce mélange beurre et eau leur permettra de garder un aspect légèrement croquant. Ajoutez-y le poireau, puis, lorsque celui-ci a perdu sa rigidité, mettez la carotte. Faites cuire à petit feu en plaçant un papier cuisson sur le dessus.

Les coquilles garnies

Récupérez 4 belles coquilles vides, lavez-les. Garnissez chaque coquille avec la julienne de légumes. Si les noix sont très épaisses, coupez-les en deux. Disposez-les dans les coquilles et assaisonnez-les avec le sel et le poivre. Après avoir reconstitué la coquille avec le couvercle, fermez-la avec de la pâte feuilletée encore crue. Veillez à bien superposer les extrémités. Dorez à l'œuf. Faites cuire au four, à 180 °C, pendant 10 min.

La sauce

Dans une casserole, portez à ébullition le jus de truffes et l'eau. Fouettez rapidement en incorporant le beurre : c'est ainsi qu'il va épaissir la sauce et lui donner sa consistance crémeuse. Salez et poivrez. Ajoutez les truffes hachées.

Le dressage

Servez les coquilles sur une assiette avec un peu de persil haché et présentez la sauce dans une saucière. Ajoutez du gros sel, du poivre noir et des baies roses à du riz sauvage, dressez des petits dômes avec ce mélange et présentez-les sur l'assiette avec les coquilles.

Ravioles de Saint-Jacques au caviar

••

Préparation 30 min
Cuisson 20 min
Ustensiles 1 mixeur
1 couteau d'office
1 couteau à poisson
1 casserole ou marmite
1 plat allant au four

Pour 4 personnes
16 grosses noix de Saint-Jacques
100 g de caviar
le jus d'1 citron
quelques brins de ciboulette
2 dl de crème fraîche
50 g de beurre
1 dl de fumet de poisson
sel, poivre

Variantes
Pour une saveur plus originale, saupoudrez d'une chapelure de pistache. Vous pouvez également changer la sauce en utilisant une vinaigrette à base d'huiles de noisette et d'olive et de céleri branche frais ciselé.

Conseil du sommelier
Riesling (Alsace)

Astuce du chef
L'addition de la ciboulette au caviar donne un goût plus puissant.

Les ravioles

Préchauffez le four à 220 °C afin qu'il ait atteint la température désirée lorsque les ravioles seront enfournées.
Épluchez les coquilles Saint-Jacques (voir p. 118) puis passez les noix rapidement dans l'eau froide. Avec un couteau pointu, coupez-les dans l'épaisseur, pas trop finement, afin d'obtenir l'espace suffisant pour y placer le caviar. Pour réussir cette opération, posez la noix sur une planche et maintenez-la avec le plat de la main. Coupez-la d'une seule traite avec un couteau à lame lisse, surtout pas crantée, pour ne pas la déchiqueter. Garnissez le centre de chaque noix avec une cuillerée à thé de caviar. Réservez-en un peu pour la sauce. Recouvrez avec une deuxième rondelle de Saint-Jacques, pour donner la forme d'un ravioli. Appuyez pour que les rondelles se collent l'une à l'autre.

La sauce

Réduisez des 2/3 le fumet de poisson (voir p. 12) et le jus de citron. Portez à ébullition, ajoutez la crème puis réduire à nouveau. Pour vérifier que la réduction est à point, trempez une cuillère : la crème doit en napper le dos.

La cuisson

Posez les ravioles de Saint-Jacques sur un plat beurré, salez, poivrez et passez-les rapidement au four pour les cuire à peine. Versez dans la sauce le beurre de cuisson des Saint-Jacques en émulsionnant ce dernier, puis ajoutez le reste du caviar et la ciboulette finement ciselée.

Le dressage

Montez les ravioles en colonne, comme une lasagne, et arrosez-les avec la sauce.

● ●

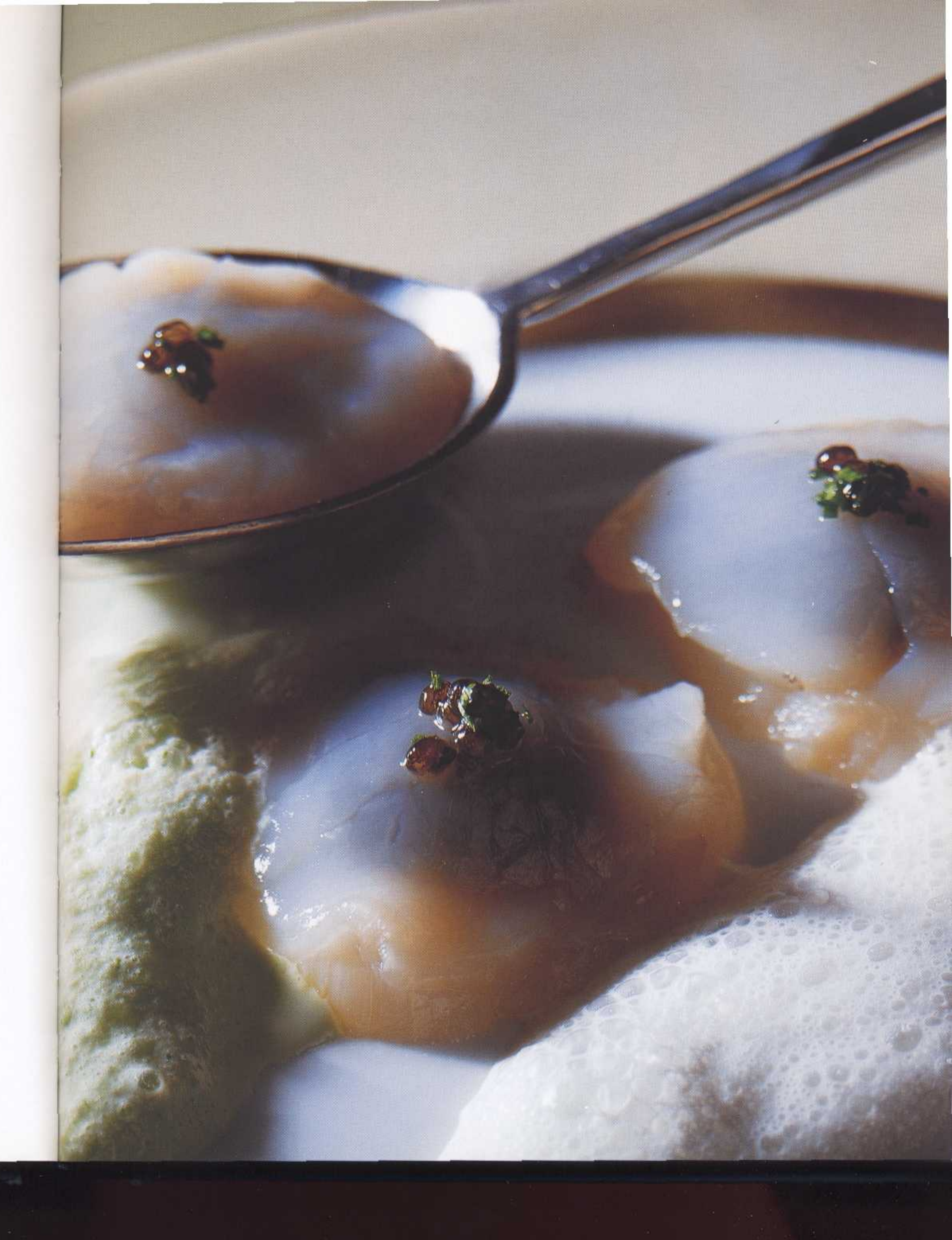
rsque les

nent dans
finement,
pération,
z-la d'une
la déchi-
de caviar.
de Saint-
se collent

ébullition,
st à point,

passez-les
e cuisson
viar et la

sauce.



Coquille Saint-Jacques à la réglisse, flan de Romanesco

••

PRÉPARATION 1 H 10 MIN
CUISSON 45 MIN
USTENSILES 1 FOUET
1 ROBOT - 1 CHINOIS
1 POÊLE ANTI-ADHÉSIVE
4 RAMEQUINS BEURRÉS

POUR 4 PERSONNES
16 NOIX DE SAINT-JACQUES
300 G DE CHOU ROMANESCO
1 ÉCHALOTE - 4 BÂTONNETS DE RÉGLISSE
10 G DE RÉGLISSE EN POUDRE
QUELQUES FEUILLES DE MÉLISSE FRITE
UNE DOUZAINE DE CERNEAUX DE NOIX
200 G DE BEURRE - 2 ŒUFS ENTIERS
1 JAUNE D'ŒUF - 1 DL DE LAIT
3 DL (2 + 1) DE CRÈME FLEURETTE
1 DL DE VIN BLANC - NOIX DE MUSCADE
SEL (FIN, GROS), POIVRE

ACCOMPAGNEMENT PRÉCONISÉ
Une julienne de céleri frit.

CONSEIL DU SOMMELIER
Muscadet (Loire, pays nantais)

ASTUCES DU CHEF
On peut laisser des somnités de chou dans le flan pour une consistance plus ferme.
Vous pouvez également ajouter aux noix quelques "éclats" ou fins bâtonnets de réglisse.

LES BROCHETTES

Épluchez les coquilles Saint-Jacques (voir p. 118). Passez les noix dans l'eau froide puis faites-les sécher sur un linge. Poêlez-les très rapidement dans de l'huile d'olive chaude dans une poêle anti-adhésive jusqu'à obtenir une belle couleur noisette, des 2 côtés (voir p. 122). Confectionnez les brochettes en enfilant les noix de Saint-Jacques sur les bâtonnets de réglisse à raison de 4 pièces par brochette.

LE FLAN

Faites cuire le Romanesco dans de l'eau bouillante salée. Ajoutez le gros sel juste avant de plonger les choux pour qu'ils gardent une belle couleur verte puis faites-les refroidir dans de l'eau bien froide, cela interrompra la cuisson. Après les avoir égouttés, mixez-les au robot, incorporez les œufs entiers, le jaune, le lait et 2 dl de crème fleurette puis assaisonnez avec le sel, le poivre et la muscade. Remplissez les ramequins beurrés avec ce mélange et faites cuire au bain-marie 30 min.

LA SAUCE

Émincez une échalote et faites-la cuire dans le vin blanc. Ajoutez la réglisse en poudre sans matière grasse et faites réduire. Portez 1 dl de crème fleurette à ébullition, émulsionnez le beurre puis montez au fouet. Laissez réduire de moitié. Salez et poivrez puis passez la sauce dans un chinois.

LE DRESSAGE

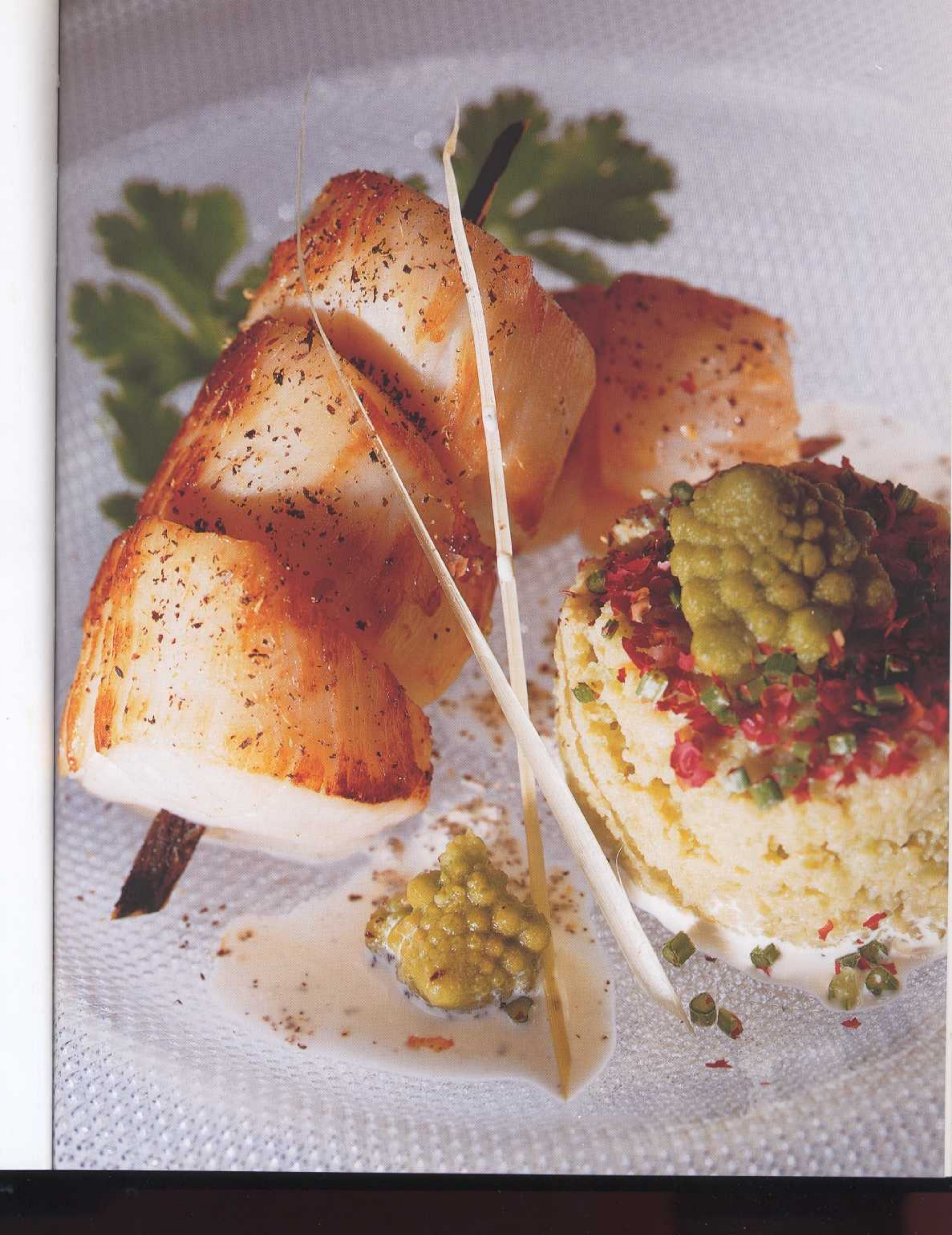
Salez et poivrez les brochettes. Démoulez le flan au centre de l'assiette et faites chevaucher légèrement la brochette. Nappez de beurre à la réglisse tout autour. Décorez d'une feuille de mélisse frite. Présentez les brochettes avec 2 ou 3 cerneaux de noix, posez ces derniers l'un sur l'autre et disposez quelques sommités de Romanesco sur le flan.

froide puis
huile d'olive
oisette, des
x de Saint-

os sel juste
uis faites-les
avoir égout-
dl de crème
ez les rame-

e en poudre
llition, émul-
z et poivrez

t faites che-
our. Décorez
aux de noix,
manesco sur



Noix de Saint-Jacques, effluve de whisky, riz basmati et sauce au corail

••

Préparation 45 min
Cuisson 60 min
Ustensiles 1 cocotte
1 poêle anti-adhésive - 1 sauteuse
1 chinois - 1 tamis - 1 couvercle
1 casserole - papier sulfurisé

Pour 4 personnes
8 belles noix de Saint-Jacques
1 échalote émincée - 1 échalote ciselée
Quelques brindilles de cerfeuil
25 cl (200 g) de riz basmati
40 g (30 + 10) de beurre
2 dl de crème fleurette - 1 jaune d'œuf
2 cl d'huile d'olive - 5 cl de whisky
Sel, poivre - eau

Accompagnement préconisé
Ces coquilles peuvent être accompagnées de petits dés de noix de Saint-Jacques réchauffés au four que vous incorporerez dans la sauce corail.

Le conseil du sommelier
Chinon (Loire, Touraine)

Astuces du chef
Ne faites pas bouillir la sauce après avoir ajouté la crème, cela risquerait de la faire tourner.
Servez les noix de Saint-Jacques au dernier moment sur le riz pour qu'elles gardent tout leur moelleux.
Par ailleurs, vous pouvez conserver les barbes de Saint-Jacques nettoyées au congélateur afin de préparer 1 fumet de Saint-Jacques comme un fumet de poisson (voir p. 12).

Préliminaires
Ouvrez les Saint-Jacques, retirez-les de la coquille puis lavez-les abondamment, sans les parer (voir p. 118). Séparez ensuite la noix, le corail et la barbe. Séchez bien les noix, tranchez-les dans l'épaisseur en trois disques minces et réservez. Nettoyez le corail, passez-le au tamis pour l'écraser, mélangez au jaune d'œuf et réservez pour la finition de la sauce. Dans une sauteuse, faites mousser 15 g de beurre, ajoutez les barbes de Saint-Jacques et 1/2 échalote émincée. Faites sauter vivement. Mouillez avec un peu d'eau froide, faites cuire doucement 10 à 12 min, puis passez au chinois et réservez.

Le riz
La cuisson du riz est assez délicate. Avec ces conseils, vous obtiendrez un riz parfumé, à la fois ferme sans être dur. Préchauffez le four à 210 °C. Dans 15 g de beurre, faites cuire doucement l'échalote ciselée, ajoutez le riz, et faites-le rouler dans le beurre avant de l'assaisonner. Mouillez avec 2 doses 1/2 d'eau (soit environ 62,5 cl) pour une dose de riz, portez à ébullition, couvrez d'un papier sulfurisé et d'un couvercle et laissez cuire au four 25 min environ. Après cuisson, égrainez le riz à la fourchette, ajoutez les 10 g de beurre restant en mélangeant délicatement. Améliorez l'assaisonnement au besoin puis placez dans un récipient propre et réservez.

La sauce
Pour qu'elle soit onctueuse, la sauce doit être réduite en deux fois. En effet, si vous ajoutez la crème sans la réduction préalable, elle sera détrempée et d'une consistance trop liquide. Par ailleurs, l'ajout du jaune d'œuf au dernier moment lui donnera un liant incomparable.
Dans un sautoir, faites réduire des 3/4 le whisky avec 1/2 échalote émincée. Mouillez avec le jus des barbes de Saint-Jacques et faites réduire des 2/3. Ajoutez la crème, réduisez de nouveau légèrement et passez au chinois. Corrigez l'assaisonnement et réservez au bain-marie. Au moment de servir, liez la sauce avec le mélange corail de Saint-Jacques et jaune d'œuf.

Les noix de Saint-Jacques
Chauffez vivement une poêle sans matière grasse. Salez et poivrez les noix de Saint-Jacques sur chaque face. Lorsque la poêle est très chaude, versez l'huile d'olive et ajoutez aussitôt les noix. Faites cuire très rapidement (30 à 45 s de chaque côté), la surface de chaque disque doit être bien colorée mais la chair légèrement translucide. Réservez au chaud.

Le dressage
Sur chaque assiette, dresser un dôme de riz et entourez-le de sauce au whisky. Disposez les noix de Saint-Jacques sur le riz en les faisant se chevaucher légèrement. Badigeonnez-les avec du beurre fondu pour les lustrer, décorez de brindilles de cerfeuil et servez. Vous pouvez également dresser cette recette dans un grand plat pour plusieurs personnes.

Brochettes de Saint-Jacques à la branche de romarin

Préparation 50 min
Cuisson 35 min
Ustensiles 1 mixeur
1 couteau
1 poêle anti-adhésive
1 passoire fine

Pour 8 personnes
32 noix de Saint-Jacques
8 gros oursins de roche
26 girolles - 2 échalotes
8 branches fines de romarin de 12 cm de long - genièvre, romarin
200 g de beurre - vinaigre balsamique
1 dl de vin blanc
sel (fin et gros) et poivre noir

Accompagnement préconisé
Des feuilles de salade trévise.

Le conseil du sommelier
Mâcon blanc (bourgogne)

Astuce du chef
Vous pouvez aussi ajouter dans les coques des carottes jardinières caramélisées.

Les noix de Saint-Jacques
Épluchez les noix de Saint-Jacques (voir p. 118), passez-les dans l'eau froide puis faites-les sécher sur un linge.

Les girolles
C'est une opération essentielle dans le déroulement de cette recette car les girolles doivent être cuites lentement pour ne pas durcir à la cuisson et, dans le même temps, garder leur moelleux. L'association de vinaigre balsamique au goût sucré et l'addition d'eau pour alléger la sauce leur donnera un fondant incomparable. Procédez ainsi : faites cuire à feu doux les girolles pendant 1 h dans du vinaigre balsamique auquel vous ajoutez un peu d'eau, du romarin et du genièvre ciselés, du poivre noir concassé et du gros sel. Égouttez bien.

La marinière
Faites cuire les échalotes avec le vin blanc et quelques aiguilles de romarin pendant 10 min. Passez cette marinière et jetez-y les noix de Saint-Jacques pour les pocher 2 min, pas plus.

Les coraux
Ouvrez les oursins, récupérez les langues et nettoyez soigneusement les coques. Passez le jus de cuisson des noix de Saint-Jacques dans une passoire fine, monter la cuisson avec le beurre coupé en petits morceaux puis versez-le sur les coraux. Battez cette préparation avec un mixeur puis remplissez les coques immédiatement. Formez les brochettes : piquez les noix sur les branches de romarin en les intercalant avec les girolles confites. Rectifiez l'assaisonnement si nécessaire.

Le dressage
Passez les aiguilles de romarin au four et posez-les sous les coques d'oursin. Présenter ensuite les brochettes côte à côte sur la gauche de la coque.



ATELIER POISSONS

Pour juger de la fraîcheur d'un poisson, regardez-le attentivement : un poisson frais n'est jamais sec, plutôt poisseux au contraire, les yeux sont bien remplis, la peau brillante mais sans excès, les branchies doivent être d'un rouge soutenu et d'aspect mouillé. À éviter absolument, les branchies rosées avec des traces blanchâtres. Attention, la brillance de la peau est parfois artificielle : certains commerçants peu scrupuleux l'enduisent en effet de blanc d'œuf délayé dans de l'eau... La nageoire caudale doit être plutôt molle, surtout pas sèche. Enfin, s'il s'agit d'un poisson qui a été congelé, cela doit être obligatoirement indiqué.

Préparer un poisson

Pour préparer votre poisson, ouvrez-le avec un couteau pointu, de la bouche à l'anus et videz-le. Réservez éventuellement les foies qui sont succulents et passez l'intérieur du poisson sous l'eau du robinet pour retirer tous les petits déchets. S'il s'agit d'un poisson à écailles, utilisez un couteau spécial et, à défaut, une coquille Saint-Jacques.

Le saint-pierre

Ce poisson de roche côtier, de forme ovale, est l'un des meilleurs poissons marins. Malgré ses 30 à 50 centimètres de long, il ne fournit guère plus de quatre portions : la tête, les nageoires et les arêtes représentant un important volume de déchets. Lorsque vous le préparez, n'oubliez pas de couper la nageoire dorsale avec des ciseaux car elle est très piquante. Sa chair blanche et ferme (qui se détache très facilement) est exquise. Le saint-pierre se cuisine de mille façons et entre dans la composition des bouillabaisses et des soupes de poissons.

Le cabillaud

C'est le nom usuel de la morue fraîche. Sa chair blanche et feuilletée est très délicate, aussi le cabillaud se prête-t-il à de nombreuses préparations chaudes ou froides : poché, rôti, plus rarement grillé. Préférez les poissons de ligne, de 2,5 à 3 kilos, qui sont en général pêchés par des petits bateaux et ramenés rapidement au port. Les gros cabillauds, les plus répandus, sont habituellement vendus en tranches, en filets ou en tronçons : ils présentent ainsi l'avantage de laisser peu de déchets.

Le saumon

Évitez le saumon d'élevage – on ignore la plupart du temps la manière dont il est nourri et sa chair a tendance à s'émietter – et n'achetez que du saumon sauvage, plus savoureux, plus ferme. Il se prépare entier ou détaillé en darnes ou en tranches. La partie la plus noble est située au milieu du poisson. Les cuissons sont multiples : au court-bouillon, au four, sauté au beurre voire à la broche. Le saumon se déguste chaud ou froid et peut être farci.

Le thon

Il en existe plusieurs espèces, mais deux seulement se trouvent couramment chez les poissonniers (les autres, comme l'albacore, servant surtout en conserverie) :

- le germon, ou thon blanc, se vend frais chez le poissonnier, de fin mai à début octobre. Il se cuisine en tranches, braisé ou grillé.
- le thon rouge se pêche en Méditerranée et dans les mers tropicales. Son poids moyen est de 100 à 125 kilos. Sa chair, qui devient rouge à maturité sexuelle, est meilleure un peu rassise (8 jours). Elle doit être brillante. Si elle devient marron, c'est que le poisson est avarié. Le thon se prépare le plus souvent en tranches, à mariner, à braiser ou à cuire en daube. Évitez de le griller car il est un peu sec.

Le bar

Baptisé "loup" en Provence, il est aussi appelé "perche de mer" et vient de Méditerranée. Long de 35 à 80 centimètres, il est assez rare, donc onéreux, et sa chair maigre et délicate présente peu d'arêtes. Il se prépare surtout grillé ou poché et peut, comme le saumon, être farci.

Pour juger de la fraîcheur d'un poisson, regardez-le attentivement : un poisson frais n'est jamais sec, plutôt poisseux au contraire, les yeux sont bien remplis, la peau brillante mais sans excès, les branchies doivent être d'un rouge soutenu et d'aspect mouillé. À éviter absolument, les branchies rosées avec des traces blanchâtres. Attention, la brillance de la peau est parfois artificielle : certains commerçants peu scrupuleux l'enduisent en effet de blanc d'œuf délayé dans de l'eau... La nageoire caudale doit être plutôt molle, surtout pas sèche. Enfin, s'il s'agit d'un poisson qui a été congelé, cela doit être obligatoirement indiqué.

Préparer un poisson

Pour préparer votre poisson, ouvrez-le avec un couteau pointu, de la bouche à l'anus et videz-le. Réservez éventuellement les foies qui sont succulents et passez l'intérieur du poisson sous l'eau du robinet pour retirer tous les petits déchets. S'il s'agit d'un poisson à écailles, utilisez un couteau spécial et, à défaut, une coquille Saint-Jacques.

Le saint-pierre

Ce poisson de roche côtier, de forme ovale, est l'un des meilleurs poissons marins. Malgré ses 30 à 50 centimètres de long, il ne fournit guère plus de quatre portions : la tête, les nageoires et les arêtes représentant un important volume de déchets. Lorsque vous le préparez, n'oubliez pas de couper la nageoire dorsale avec des ciseaux car elle est très piquante. Sa chair blanche et ferme (qui se détache très facilement) est exquise. Le saint-pierre se cuisine de mille façons et entre dans la composition des bouillabaisses et des soupes de poissons.

Le cabillaud

C'est le nom usuel de la morue fraîche. Sa chair blanche et feuilletée est très délicate, aussi le cabillaud se prête-t-il à de nombreuses préparations chaudes ou froides : poché, rôti, plus rarement grillé. Préférez les poissons de ligne, de 2,5 à 3 kilos, qui sont en général pêchés par des petits bateaux et ramenés rapidement au port. Les gros cabillauds, les plus répandus, sont habituellement vendus en tranches, en filets ou en tronçons : ils présentent ainsi l'avantage de laisser peu de déchets.

Le saumon

Évitez le saumon d'élevage — on ignore la plupart du temps la manière dont il est nourri et sa chair a tendance à s'émietter — et n'achetez que du saumon sauvage, plus savoureux, plus ferme. Il se prépare entier ou détaillé en darnes ou en tranches. La partie la plus noble est située au milieu du poisson. Les cuissons sont multiples : au court-bouillon, au four, sauté au beurre voire à la broche. Le saumon se déguste chaud ou froid et peut être farci.

Le thon

Il en existe plusieurs espèces, mais deux seulement se trouvent couramment chez les poissonniers (les autres, comme l'albacore, servant surtout en conserverie) :

- le germon, ou thon blanc, se vend frais chez le poissonnier, de fin mai à début octobre. Il se cuisine en tranches, braisé ou grillé.
- le thon rouge se pêche en Méditerranée et dans les mers tropicales. Son poids moyen est de 100 à 125 kilos. Sa chair, qui devient rouge à maturité sexuelle, est meilleure un peu rassise (8 jours). Elle doit être brillante. Si elle devient marron, c'est que le poisson est avarié. Le thon se prépare le plus souvent en tranches, à mariner, à braiser ou à cuire en daube. Évitez de le griller car il est un peu sec.

Le bar

Baptisé "loup" en Provence, il est aussi appelé "perche de mer" et vient de Méditerranée. Long de 35 à 80 centimètres, il est assez rare, donc onéreux, et sa chair maigre et délicate présente peu d'arêtes. Il se prépare surtout grillé ou poché et peut, comme le saumon, être farci.

	Recettes	Apprentissages	C'est excellent
•	134 Tranche de cabillaud laqué au miel de gingembre et au saké	Faire un méli-mélo de légumes Confire des kumquats Préparer un miel de gingembre au saké Lever un poisson et le laquer	Avec une viande ou un poisson grillés Avec un pavé de saumon Pour assaisonner une salade de carottes et d'endives
•	136 Duo de saumon et chèvre frais à l'huile d'olive	Réaliser des pannequets Travailler le chèvre frais Faire une vinaigrette aux herbes Couper le saumon	Dans des feuilles de brick, à la tapenade Sur toute salade mélangée
• •	137 Blanquette de saint-pierre à l'anis étoilé et tomates confites	Confire des tomates Réaliser un jus à l'anis étoilé Cuire des filets de saint pierre	Dans une terrine provençale, avec de la mozarella et des olives Avec des kumquats séchés
• •	138 Aller-retour de thon, chips de légumes et anchoïade corsée	Réaliser des chips de légumes Faire une anchoïade Saisir le thon pour une cuisson grillée	Avec une viande grillée Avec des crudités, en buffet Avec un coulis de tomate
• • •	140 Filets de bar à l'échalote et ail confits et son aigre-doux de gamay	Confire les échalotes et l'ail Poêler des filets de bar Réaliser une sauce aigre-douce	Avec du gibier Avec des queues de crevettes sautées ou du porc

Tranche de cabillaud laqué au miel de gingembre et au saké

PRÉPARATION 45 MIN
CUISSON 5 MIN POUR LE CABILLAUD
USTENSILES PLUSIEURS COUTEAUX
1 POÊLE - 1 PINCEAU
1 CHINOIS FIN - 1 PINCE À ARÊTES
1 CASSEROLE

POUR 4 PERSONNES
560 G DE CABILLAUD
100 G DE FÈVES
100 G DE PETITS POIS
100 G DE ROQUETTE
300 G DE BLANCS DE POIREAUX
1/2 BOTTE DE CIBOULETTE
30 G DE GINGEMBRE
12 LAMELLES DE KUMQUATS SÉCHÉS
1/3 DL DE MIEL D'ACACIA
1/3 DL DE SAUCE SOJA
1/3 DL DE JUS DE VOLAILLE
20 G DE SUCRE
2 DL D'HUILE D'OLIVE
20 CL D'EAU
50 CL DE SAKÉ

VARIANTE
Vous pouvez remplacer le miel de gingembre par un miel d'Espagne de romarin, d'oranger ou d'eucalyptus, qui sont particulièrement parfumés.

LE CONSEIL DU SOMMELIER
Champagne rosé

ASTUCE DU CHEF
Si vous souhaitez obtenir un goût de poisson demi-sel, faites mariner le cabillaud au gros sel pendant 15 min, puis lavez-le avant de le cuire.

LES FILETS DE CABILLAUD
Préchauffez le four à 90 °C pour la cuisson des kumquats.
Levez les 2 filets de cabillaud à l'aide d'un couteau "filet de sole". Fendez le dos du poisson sur toute sa longueur, en suivant l'arête centrale. Coupez chaque filet en 2 pavés. Retirez les arêtes avec la pince prévue à cet effet.

LES LÉGUMES
Lavez les blancs de poireaux et la roquette. Écossez les fèves et les petits pois puis faites-les blanchir à l'eau bouillante quelques minutes. Faites également blanchir les de poireaux, taillez-les en biais afin de donner aux tranches la forme d'un sifflet puis colorez-les dans une poêle avec de l'huile d'olive.

LES KUMQUATS
Faites blanchir les tranches de kumquats 1 min dans de l'eau chaude, puis séchez-les sur un torchon. Préparez un sirop avec 20 cl d'eau froide et 20 g de sucre. Trempez les tranches de kumquats dans le sirop puis laissez-les sécher 1 h au four.

LE LAQUAGE
Poêlez les pavés de cabillaud dans de l'huile d'olive (à 90 °C), simultanément aux fèves et aux petits pois. Dès qu'ils sont chauds, mélangez les légumes à la roquette froide.
Ajoutez le gingembre à la sauce soja et incorporez le tout dans le miel. À l'aide d'un pinceau, appliquez cette préparation sur les morceaux de cabillauds et passez-les sous un gril pour les laquer. Répétez l'application du miel de gingembre pendant l'opération.

LA SAUCE
Faites réduire le saké, ajoutez le jus de volaille. Passez la sauce au chinois fin.

LE DRESSAGE
Présentez les pavés de cabillaud sur les assiettes, disposez les légumes verts ainsi que les sifflets de poireaux. Entourez d'un cordon de sauce. Décorez avec les lamelles de kumquats séchés et la ciboulette ciselée.

z le dos du
que filet en

ts pois puis
blanchir les
sifflet puis

séchez-les
e. Trempez

ément aux
a roquette

l'aide d'un
passez-les
dant l'opé-

fin.

ts ainsi que
amelles de



Duo de saumon et chèvre frais à l'huile d'olive

PRÉPARATION 1 H 30

USTENSILES 1 SPATULE
1 FILM ALIMENTAIRE
1 POCHE À DOUILLE UNIE
1 PINCE À ARÊTES
1 COUTEAU

POUR 4 PERSONNES
4 FINES TRANCHES DE SAUMON CRU
50 G D'OLIVES NOIRES COUPÉES EN FINS MORCEAUX
1 BOTTE DE CERFEUIL
1 BOTTE D'ANETH
20 G DE CIBOULETTE CISELÉE
LE JUS DE 2 CITRONS
200 G DE CHÈVRE FRAIS
1 DL DE CRÈME UHT
8 DL D'HUILE D'OLIVE
5 G DE SEL DE GUÉRANDE
5 G DE POIVRE NOIR CONCASSÉ

ACCOMPAGNEMENT PRÉCONISÉ
Une julienne de légumes coupés très finement.

LE CONSEIL DU SOMMELIER
Château-d'estoublon blanc

ASTUCE DU CHEF
Il est possible d'ajouter des petits morceaux de saumon fumé dans le chèvre.

LE SAUMON

Préparez les 4 tranches de saumon. Éliminez les parties trop dures et retirez les arêtes avec la pince prévue à cet effet. Cette opération doit être effectuée avec soin car le poisson va être servi cru : il doit donc présenter un aspect parfait et ne plus contenir d'arêtes. Placez les tranches de saumon sur du film alimentaire, salez, poivrez et lustrez au jus de citron avec un pinceau.

LES PANNEQUETS

Travaillez le chèvre à la spatule, avec un filet d'huile d'olive, la crème et une partie de la ciboulette. Le tout doit être bien amalgamé. Corrigez l'assaisonnement si nécessaire.

À l'aide d'une poche munie d'une douille unie (ou lisse), déposez sur chaque feuille de saumon une petite quenelle de chèvre. Moulez avec le film alimentaire. Faites prendre 1 h au frais.

LA VINAIGRETTE

Réalisez une vinaigrette avec le jus de citron et l'huile d'olive restants. Assaisonnez. Après avoir effeuillé l'aneth et le cerfeuil, ajoutez les herbes ciselées mais non hachées. Gardez-en un peu de côté pour le dressage.

LE DRESSAGE

Disposez un pannequet, coupé en trois morceaux, sur le bas de chaque assiette avec, au centre, un mélange d'herbes (le reste de cerfeuil, d'aneth et de ciboulette). Ajoutez les olives, le sel de Guérande et le poivre sur le saumon. Recouvrez d'un trait d'huile d'olive et présentez la vinaigrette tout autour.

Blanquette de saint-pierre à l'anis étoilé et tomates confites

Préparation 30 min
Cuisson 15 min
Ustensiles plusieurs couteaux
1 casserole - 1 fouet
1 chinois étamine

Pour 4 personnes

600 g de filet de saint-pierre
1 dl de fumet de poisson (voir p. 12)
50 g d'échalote ciselée
2 tomates
10 g d'anis étoilé (badiane)
quelques pluches de cerfeuil
1 brindille de thym
400 g de blanc de poireaux fins
50 g de fromage blanc (type Fjord)
1 gousse d'ail coupée en lamelles très fines
1 dl de vin blanc
3 cl d'huile d'olive
sel fin, poivre du moulin

Accompagnement préconisé

Un risotto nature servi avec de la crème liquide.

Variante

Il est possible de réaliser cette recette en remplaçant le saint-pierre par du turbot.

Le conseil du sommelier

Savennières (Loire)

Astuce du chef

Ne faites pas trop cuire le saint-pierre car il a tendance à durcir.

Le jus à l'anis étoilé

Portez à ébullition le vin blanc et l'échalote. Ajoutez l'anis étoilé et le fumet de poisson. Laissez cuire à feu doux au moins 30 min. Passez au chinois étamine : vous devez récupérer 1 dl de jus de cuisson.

Les tomates confites et les sifflets de poireaux

Préchauffez le four à 70 °C.
Épluchez les tomates en les plongeant 30 s dans d'eau bouillante : la peau s'enlèvera d'elle-même. Retirez l'intérieur avec une petite cuillère, après avoir coupé les tomates en deux. Détaillez 12 triangles dans la chair obtenue. Passez-les dans un filet d'huile d'olive et ajoutez du sel, du poivre, l'ail et quelques feuilles de thym. Mettez les tomates à confire au four 25 min environ.
Taillez les blancs de poireaux en biais puis faites-les cuire à la vapeur pendant 20 min.

Le filet de saint-pierre

Découpez le filet de saint-pierre en 12 morceaux de 50 g. Assaisonnez. Versez l'huile d'olive dans une poêle. Quand elle est bien chaude, saisissez rapidement les morceaux sur chaque face jusqu'à ce qu'ils soient légèrement colorés. Retirez-les et épongez-les sur un torchon pour enlever la matière grasse.

La sauce

Versez le jus à l'anis étoilé dans la poêle de cuisson du saint-pierre (sans l'avoir vidée de son huile). Hors du feu, incorporez le fromage blanc en fouettant vivement.

Le dressage

Disposez les morceaux de saint-pierre 3 par 3 dans des assiettes creuses. Rectifiez l'assaisonnement puis saucez généreusement les morceaux de poissons. Posez au centre de chaque assiette l'anis étoilé, 3 quartiers de tomates confites, les sifflets de poireaux et une pluche de cerfeuil.

Aller-retour de thon, chips de légumes et anchoïade corsée

••

Préparation 40 MIN + MARINADE
Cuisson 6 MIN POUR LE THON
Ustensiles PLUSIEURS COUTEAUX
1 GRIL - 1 FRITEUSE - 1 MIXEUR
1 CASSEROLE AVEC UN COUVERCLE VAPEUR
1 CHINOIS FIN

Pour 6 personnes
6 MÉDAILLONS DE 180 G DÉTAILLÉS AU CENTRE DU FILET DE THON (THON BLANC DE PRÉFÉRENCE)
6 FILETS D'ANCHOIS SALÉS
1 POIVRON ROUGE - 1 POIVRON JAUNE
1 RADIS BLANC - 1 JEUNE POIREAU
1 COURGETTE - 1 CAROTTE
150 G DE CÉLERI RAVE
1/2 BOTTE DE PERSIL HACHÉ
QUELQUES BRINS DE CIBOULETTE
2 GOUSSES D'AIL
LE JUS D'1 CITRON
1/2 L D'HUILE À FRIRE
2 DL D'HUILE D'OLIVE
SEL ET POIVRE DU MOULIN

Variante
Il est possible de remplacer le thon par un autre poisson à chair ferme : daurade, espadon…

Le conseil du sommelier
Tokay d'Alsace

Astuce du chef
Pour que le thon soit encore mieux imbibé, faites-le mariner la veille de la préparation.

Préliminaires : le thon et les légumes
Faites mariner dans un peu d'huile d'olive les médaillons de thon quelques heures avant leur cuisson.
Détaillez en bâtonnets les poivrons rouges et jaunes ainsi que la courgette. Faites cuire ces légumes simultanément à la vapeur, pendant 5 min, en veillant à ce qu'ils restent fermes. Réservez sur une plaque jusqu'à refroidissement complet.

Les chips de légumes
Taillez le blanc de poireau en fine julienne et faites-le frire dans une huile à 140 °C, puis réservez-le sur du papier absorbant.
Épluchez la carotte, le radis blanc et le céleri rave puis coupez-les en fines tranches. Faites frire dans la même huile que les poireaux, à 140 °C, puis égouttez-les sur du papier absorbant. Salez l'ensemble des légumes frits juste avant de servir.

L'anchoïade
Mettez les filets d'anchois dans un mixeur, allongez avec le jus de citron et montez à l'huile d'olive. Passez ensuite au chinois, additionnez d'un peu de ciboulette, de persil et de quelques tours de moulin à poivre. Faites tiédir les légumes précédemment cuits à la vapeur dans un peu d'anchoïade, afin qu'ils prennent le caractère de la sauce.

La cuisson
Sur un gril préalablement chauffé, grillez superficiellement les deux faces du thon : la chair doit être tiède mais rester crue à l'intérieur.

Le dressage
Disposez un lit de légumes au centre de l'assiette, posez le thon sur le dessus et entourez d'anchoïade. Présentez les chips de légumes sur le thon et la julienne de poireaux frits sur le côté.

ues heures

tte. Faites
e qu'ils res-

e à 140 °C,

tranches.
les sur du

montez à
e, de per-
edemment
tère de la

u thon : la

dessus et
ne de poi-



Filets de bar à l'échalote et ail confits et son aigre-doux de gamay

•••

PRÉPARATION 50 MIN
CUISSON 6 MIN POUR LES FILETS DE BAR
USTENSILES 1 POÊLE
1 CASSEROLE
PLUSIEURS COUTEAUX
1 PINCE À ARÊTES
1 CHINOIS FIN
1 FOUET

POUR 6 PERSONNES
1,8 KG DE BAR
2 DL DE FOND DE VEAU (VOIR P. 11)
18 ÉCHALOTES
2 TÊTES D'AIL
2 BRINS DE THYM
2 BRINS DE ROMARIN
1 FEUILLE DE LAURIER
30 G DE SUCRE
100 G DE BEURRE
1/2 L D'HUILE D'OLIVE
1 DL DE VINAIGRE DE VIN
QUELQUES PLUCHES D'ANETH
50 CL DE GAMAY
10 G DE GROS SEL ET 5 G DE POIVRE NOIR

ACCOMPAGNEMENT PRÉCONISÉ
Petites pommes de terre cuites dans de l'huile, à feu doux.

LE CONSEIL DU SOMMELIER
Gamay (Loire, Touraine)

VARIANTE
Vous pouvez paner les filets de bar avec des grains de sésame.

ASTUCE DU CHEF
La cuisson des échalotes et de l'ail peut être effectuée 2 jours avant la préparation : ils prendront ainsi plus de saveur.

LES ÉCHALOTES ET L'AIL CONFITS

Épluchez la première peau sèche des échalotes. Réservez-en quelques-unes pour le dressage. Détaillez la tête d'ail en gousses et ôtez les germes.

Faites cuire l'ail et les échalotes, séparément et très doucement, dans un peu d'huile ; celle-ci doit les recouvrir. Ajoutez le gros sel, le poivre noir, le thym, le romarin et la feuille de laurier. La cuisson doit être menée pendant 10 à 15 min, à feu très doux, pour que les aliments cuisent à cœur sans dégager d'amertume : surveillez-la attentivement. Réservez.

L'AIGRE-DOUX

Mettez le sucre dans une casserole et faites chauffer à feu doux jusqu'à l'obtention d'une coloration de caramel brun doré. Déglacez au vinaigre en faisant très attention aux éclaboussures et faites réduire des 3/4. Ajoutez le vin rouge et faites réduire à nouveau des 2/3. Ajoutez alors le fond de veau préalablement réduit, portez à ébullition, assaisonnez, montez avec les 3/4 du beurre en battant au fouet, passez au chinois et réservez.

LES FILETS DE BAR

Levez les filets du bar (voir p. 134) et, après avoir retiré les arêtes, détaillez-les en biais afin d'obtenir 6 losanges de 170 g environ. Incisez légèrement la peau pour faciliter la cuisson.

Faites bien chauffer l'huile avec une noix de beurre, assaisonnez le poisson et poêlez 2 min de chaque côté en commençant par le côté peau.

LE DRESSAGE

Disposez le filet de bar sur l'ail et les échalotes confits. Incisez la partie supérieure des échalotes réservées et posez-les sur le côté non coupé. Présentez la sauce tout autour et finissez par les pluches d'aneth.

•••

s pour le

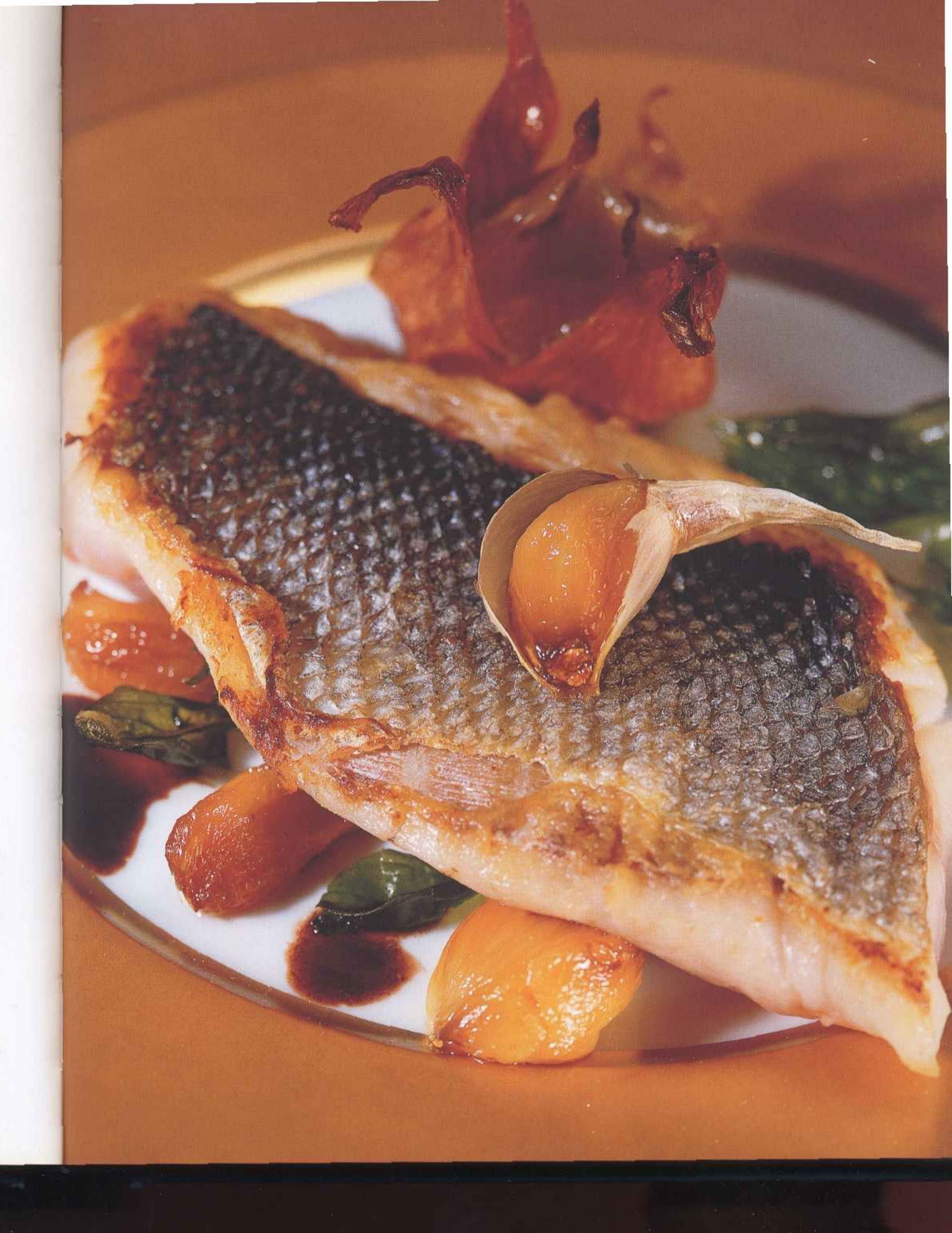
u d'huile ;
arin et la
oux, pour
attentive-

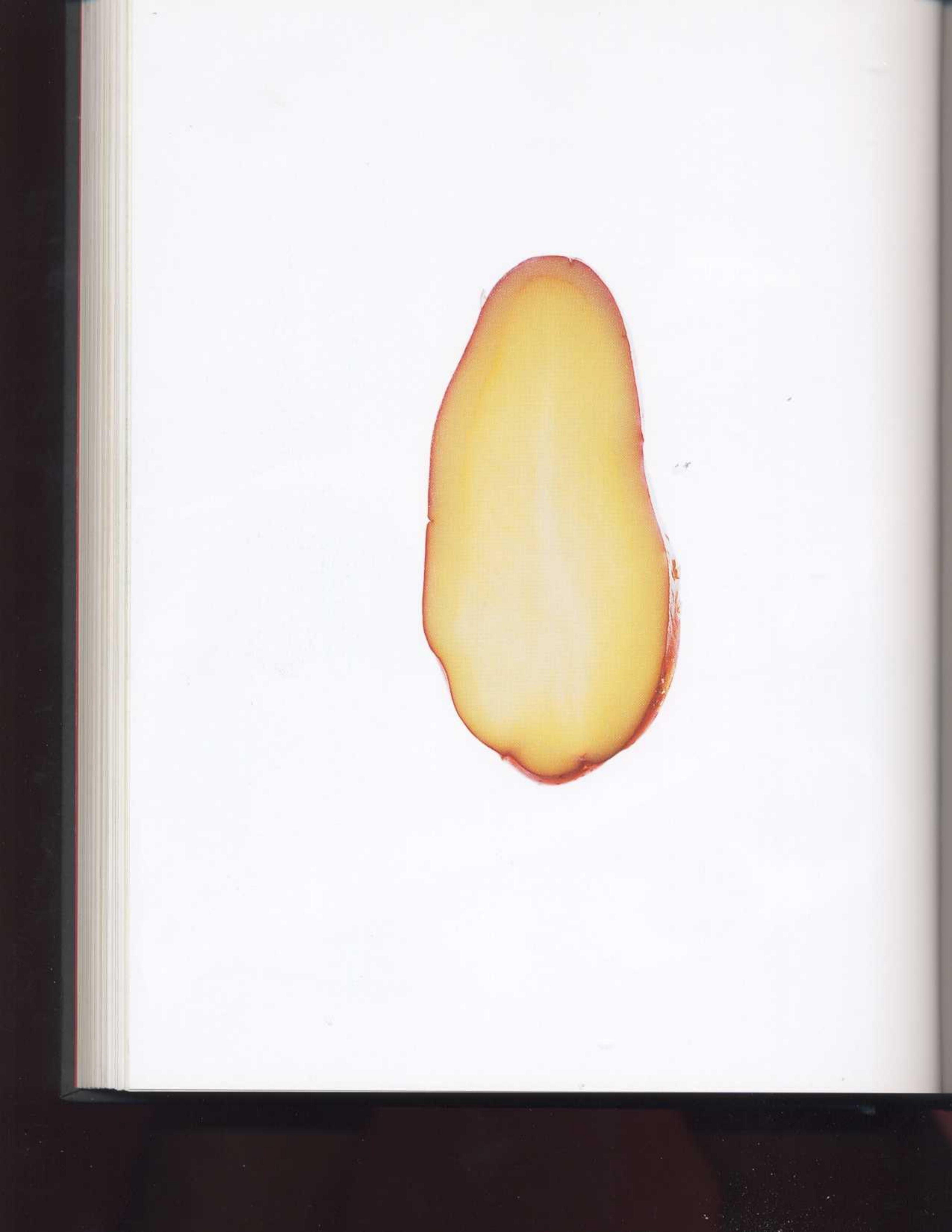
btention
attention
réduire à
z à ébulli-
ez au chi-

s en biais
aciliter la

et poêlez

ieure des
uce tout





ATELIER
POMMES DE TERRE

Il existe deux types de pommes de terre : les primeurs que l'on récolte à la fin de l'hiver ou en début de printemps et les pommes de terre de conservation, récoltées en août voire en septembre.

Les variétés, nombreuses, seront choisies suivant les types de cuisson ou de préparation.

Les plus grandes variétés :

La Belle de Fontenay est disponible de juin à mars. De taille moyenne, sa texture est fondante et sa saveur, délicate. Idéale pour une cuisson à la vapeur. On doit l'éviter pour la purée, car elle fait de nombreux grumeaux.

La binjte est disponible toute l'année. Sa chair blanche au goût d'amande s'avère excellente pour les frites. Elle reste fade en purée et farineuse à la vapeur. C'est néanmoins la variété la plus consommée par les Français !

La BF15, disponible de juillet à mars, est parfaite sautée, en purée ou frite.

La hidaho (ou russet), disponible toute l'année, est la reine des pommes de terre en robe des champs.

La ratte est également disponible toute l'année en grandes surfaces. Avec sa peau et sa chair jaunes, elle est succulente à la vapeur et en gratin mais supporte mal d'être réduite en purée.

La roseval, disponible de septembre à avril, possède un petit goût sucré qui fait merveille lorsqu'elle est cuite en robe des champs ou à la vapeur. En revanche, elle devient collante en purée.

La charlotte, disponible toute l'année, peut être cuite à l'eau ou rissolée. Elle agrémentera également les salades, tout comme la nicola.

Conseils d'achat

Une belle pomme de terre doit être ferme et compacte. Évitez celles qui présentent trop de taches bleues voire vertes (ces taches, dues à une exposition à la lumière, donnent un goût amer) ou des germes.

La conservation

Les pommes de terre se conservent sans problème quelques semaines, à condition de les placer à l'abri de la lumière et de l'humidité (la cave est idéale). Le mieux étant de les stocker dans un bac ou un seau que vous aurez doublé de papier journal. Secouez-les de temps en temps et ne les laissez jamais au réfrigérateur : elles se couvriraient de taches bleues.

	Recettes	Apprentissages	C'est excellent
•	**146** Pommes de terre parisiennes, cocottes et château, à l'anglaise	Tailler et cuire des pommes de terre selon la tradition	Pour accompagner un pot-au-feu
•	**147** La Pomme purée Ritz	Réussir la cuisson d'une purée	Avec une viande ou un poisson grillés
•	**148** Pommes de terre grenailles à la peau, au thym et au citron	Confire des pommes de terre	Avec une volaille grillée
• •	**150** Pâté de pommes de terre au lard fumé	Cuire un pâté de pommes de terre	Avec un rôti de bœuf
• • •	**151** Pommes de terre soufflées	Bien tailler et souffler les pommes de terre	Avec un filet de bœuf
• • •	**152** Carré d'agneau sur darphin au thym	Préparer un carré d'agneau Faire un darphin	Avec des cocos de Paimpol au thym

Pommes de terre parisiennes, cocottes et château, à l'anglaise

Préparation 15 MIN
Cuisson 20 À 30 MIN
Ustensiles 1 COUTEAU
1 ÉCONOME
1 CUILLÈRE À POMME PARISIENNE
1 COCOTTE OU SAUTEUSE
1 CASSEROLE
1 PLAT DE SERVICE POUR LES POMMES CHÂTEAU
DES PETITS PLATS CREUX POUR LES COCOTTES ET PARISIENNES

Pour 4 personnes
1 KG POMMES DE TERRE MOYENNES (BF15)
90 G BEURRE CLARIFIÉ OU 2 C. À SOUPE D'HUILE D'ARACHIDE + 60 G BEURRE
30 G DE BEURRE FRAIS (POUR LA FINITION)
SEL

Accompagnement préconisé
Un bouquet d'herbes fraîches variées.

Le conseil du sommelier
Minervois
(Languedoc-Roussillon rouge)

Astuce du chef
Si vous souhaitez gagner du temps sur la cuisson, sans affecter la coloration, blanchissez les pommes de terre avant de les sauter.

Les pommes parisiennes
Épluchez et lavez les pommes de terre. À l'aide d'une petite cuillère à pommes parisiennes, formez le plus de boules possible. Lavez-les, égouttez-les et séchez-les dans un torchon.

Les pommes cocottes
À l'aide d'un couteau, "tournez" les pommes de terre de façon à obtenir des boules de la taille de petites olives. Lavez, égouttez et séchez dans un torchon.

Les pommes château
Procédez comme pour les pommes cocottes, mais cherchez à former des boules de la taille de petits œufs.

Cuisson
Quelle que soit la forme des pommes de terre :
Préchauffez le four à 200 °C.
Chauffez le beurre clarifié (ou le mélange d'huile et de beurre) dans une sauteuse ou une cocotte, faites sauter les pommes de terre 3 à 4 min puis terminez la cuisson au four 10 à 15 min pour les pommes parisiennes ou cocottes, 20 à 25 min pour les pommes château. Ainsi sautées puis passées au four, les pommes de terre seront parfaitement cuites à cœur sans être desséchées.
Égouttez-les, roulez-les dans un peu de beurre frais et salez avant de servir.

Le dressage
Présentez les pommes de terre château dans un plat, les cocottes et parisiennes étant généralement servies dans un petit plat creux.

ommes pari-
nez-les dans

des boules

s boules de

auteuse ou
cuisson au
in pour les
seront par-

ir.

parisiennes

La Pomme purée Ritz

Préparation 20 min
Cuisson 15 min
Ustensiles 1 couteau
1 écumoir - 1 économe
1 casserole
1 tamis ou moulin à légumes
1 légumier pour le service
1 spatule

Pour 4 personnes
800 g pommes de terre charlotte
2 dl de lait
100 g de beurre ramolli
1 pincée de muscade
sel (fin et gros), poivre

Variante
S'il vous reste de la purée, vous pouvez la gratiner ou bien l'utiliser pour préparer un hachis Parmentier.

Le conseil du sommelier
Chablis (bourgogne blanc)

Astuce du chef
La purée de pommes de terre ne se réchauffe pas. Prenez la précaution d'étaler un peu de lait et de beurre en surface si vous souhaitez la maintenir au chaud, en attendant de servir.

La purée
Épluchez les pommes de terre et coupez-les en gros morceaux réguliers. Placez-les dans une casserole et couvrez avec une grande quantité d'eau froide. Salez puis portez à ébullition. Écumez, et faites cuire à petits bouillons jusqu'à cuisson complète, environ 10 min à partir de l'ébullition.
Une fois cuites, égouttez les pommes de terre et passez-les au tamis ou au moulin à légumes.

La finition
Remettez la purée dans la casserole sur feu doux, et, à l'aide d'une spatule, incorporez le beurre petit à petit. Portez le lait à ébullition et incorporez-le ensuite à la purée par petites quantités. Cette méthode permet de "dessécher" la purée qui deviendra bien souple tout en perdant son eau. Assaisonnez de sel, poivre et muscade.

Le dressage
Servez dans un légumier après avoir effectué à la spatule quelques rainures de décoration sur la surface.

Pommes de terre grenailles à la peau, au thym et au citron

Préparation 25 min
Cuisson 20 min
Ustensiles 1 plaque à rôtir
1 couteau
1 grand plat de service

Pour 4 personnes
600 g de pommes de terre grenaille
1 botte de fleur de thym frais
quelques feuilles de laurier
4 citrons
100 g de beurre clarifié
sel de Guérande, poivre du moulin

Variante
Suivant les goûts, toutes sortes d'épices peuvent agrémenter ce plat (anis étoilé, cumin...). Ajoutez-les pendant la cuisson.

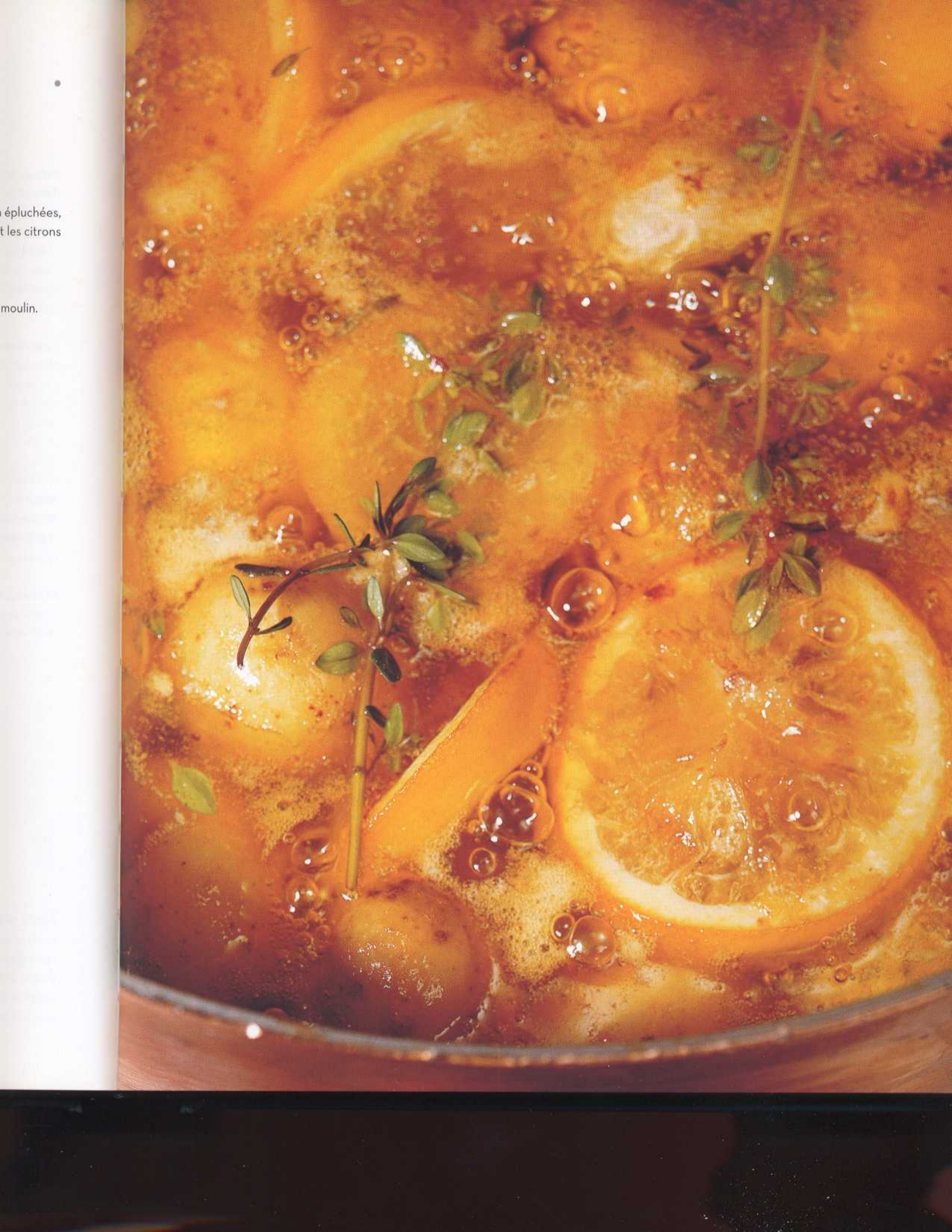
Accompagnement préconisé
Un poisson grillé ou une viande rouge.

Le conseil du sommelier
Sauvignon du-haut poitou (bourgogne blanc)
Fronsac (bordeaux rouge) si l'accompagnement n'est pas un poisson

La cuisson
Préchauffez le four à 200 °C.
Disposez les pommes de terre préalablement lavées et séchées, mais non épluchées, sur une plaque à rôtir, avec le beurre clarifié, la fleur de thym, le laurier et les citrons coupés chacun en 6. Placez au four et laissez cuire 20 min.

Le dressage
Dressez dans un plat et assaisonnez de sel de Guérande et de poivre du moulin.

Rappel
Beurre clarifié : beurre fondu et décanté.



épluchées,
t les citrons

moulin.

Pâté de pommes de terre au lard fumé ••

Préparation 1 H 15
Cuisson 40 MIN
Ustensiles 1 COUTEAU
1 ÉCONOME · 1 CASSEROLE
1 ROULEAU · 1 FOUET
1 EMPORTE-PIÈCE DE 2 CM DE DIAMÈTRE
1 PLAQUE À PÂTISSERIE
1 PLAT OU 1 PLANCHE À DÉCOUPER
1 PINCEAU · 1 MOULE · 1 GRILLE

Pour 6 personnes
POUR LA GARNITURE
300 G POMMES DE TERRE CHARLOTTE
100 G DE POITRINE DE PORC FUMÉE
1 OIGNON ÉMINCÉ
2 GOUSSES D'AIL HACHÉES
POUR L'APPAREIL À CRÈME
250 G DE CRÈME FRAÎCHE
3 JAUNES D'ŒUFS + 1 ŒUF ENTIER
1/2 BOTTE DE CIBOULETTE CISELÉE
650 G DE PÂTE FEUILLETÉE (VOIR P. 20)
SEL, POIVRE

Accompagnement préconisé
Une petite salade de saison : roquette l'été, pissenlit au printemps, mâche ou cresson l'hiver.

Le conseil du sommelier
Apremont (savoie blanc)

Astuce du chef
Si vous souhaitez colorer la poitrine et les oignons, passez-les quelques minutes à la poêle avant de les mélanger aux pommes de terre.

La garniture
Épluchez, lavez puis émincez les pommes de terre.
Découpez la poitrine en petits dés et faites-la blanchir quelques minutes dans de l'eau bouillante. Mélangez l'oignon et l'ail avec les pommes de terre, puis placez au réfrigérateur.

L'appareil à la crème
Fouettez ensemble l'œuf entier, un jaune, la crème fraîche et la ciboulette puis assaisonnez avec le sel et le poivre. Réservez au réfrigérateur.

La pâte feuilletée
Préchauffez le four à 190 °C.
Abaissez la pâte feuilletée en deux disques d'environ 20 cm de diamètre.
Placez l'un d'entre eux sur une plaque à pâtisserie, et garnissez du mélange de pommes de terre précédemment obtenu. Laissez 2 cm de pâte sur le pourtour.
Dorez le tour à l'œuf à l'aide d'un pinceau, puis posez la deuxième abaisse de pâte sur le dessus. Avec un emporte-pièce de 2 cm de diamètre, formez une petite cheminée en effectuant un trou au centre.
Soudez bien les bords, puis "videlez" la pâte tout autour. Pour cela, faites remonter la pâte du dessous sur celle de dessus, en la pinçant avec les doigts et en modelant un bourrelet.
Dorez le dessus du pâté, puis laissez reposer au moins 30 min.

La cuisson
Dorez la pâte à nouveau, faites cuire 20 min au four, puis versez l'appareil à la crème par le trou de la cheminée. Enfournez une seconde fois et faites cuire 10 à 15 min : la tourte sera ainsi très moelleuse. Dès la sortie du four, réservez sur une grille.

Le dressage
Servez tiède sur un plat ou une planche à découper en bois.

Pommes de terre soufflées

Préparation 15 min
Cuisson 15 min
Ustensiles 1 économe
2 bassines à friture
1 couteau · 1 écumoire

Pour 4 personnes
1,2 kg de grosses pommes de terre
bintje
huile de friture
sel

Accompagnement préconisé
Une viande rouge.

Préliminaires
Pour les pommes de terre soufflées, prévoyez deux bassines de friture : pour la première et la deuxième cuisson. C'est ainsi qu'elles seront bien gonflées et cuites à point.
Épluchez les pommes de terre, lavez-les sous l'eau froide puis coupez-les en tranches régulières d'environ 3 à 4 mm d'épaisseur. Séchez-les dans un torchon (sans les relaver car elles se gorgeraient d'eau).

La pemière cuisson
Faites chauffer la première bassine d'huile à une température de 140 °C. Plongez les pommes de terre et faites-les cuire environ 5 min, en agitant doucement et constamment le panier à frire. Pour une cuisson réussie, elles doivent commencer à gonfler légèrement.

La deuxième cuisson
Chauffez l'huile de la deuxième bassine à 170 °C.
À l'aide d'une écumoire, retirez les pommes de terre de la première bassine et plongez-les dans la deuxième. Ainsi, elles vont continuer de gonfler. Poursuivez la cuisson jusqu'à l'obtention d'une jolie couleur dorée, puis égouttez-les sur un torchon et salez au sel fin.

Le dressage
Dressez un grand dôme de pommes de terre sur un plat de service.

Astuce du chef
Les pommes de terre peuvent être cuites à l'avance et égouttées une fois soufflées. Parce qu'elles auront dégonflé, replongez-les dans la friture chaude (à 170 °C) à la dernière minute pour leur redonner du gonflant et parachever leur coloration.

Carré d'agneau sur darphin au thym

•••

PRÉPARATION 40 MIN
CUISSON 10 MIN
USTENSILES 1 ÉCONOME
1 COUTEAU
1 MANDOLINE
1 SAUTEUSE
1 PLAT DE CUISSON
1 SAUCIÈRE
1 POÊLE

POUR 4 PERSONNES
2 CARRÉS D'AGNEAU ASSEZ LARGES
4 GROSSES POMMES DE TERRE BINTJE
3 FEUILLES DE LAURIER HACHÉES
4 BRANCHES DE THYM HACHÉES
200 G DE BEURRE CLARIFIÉ
4 GOUSSES D'AIL NON ÉPLUCHÉES
1/2 BOTTE DE CERFEUIL CISELÉ
2 DL DE JUS D'AGNEAU (VOIR P. 14)

ACCOMPAGNEMENT PRÉCONISÉ
Une petite poêlée de carottes, navets ou courgettes.

LE CONSEIL DU SOMMELIER
Saint-estèphe (bordeaux rouge)

ASTUCE DU CHEF
Afin qu'il ne perde pas son jus, ne coupez jamais le carré avant de le servir, mais juste avant de le consommer.

PRÉLIMINAIRES
Préchauffez le four à 180 °C.
Dégraissez les carrés avec un couteau pointu en exposant chaque os, parsemez de thym (gardez-en pour les pommes de terre) et de laurier puis réservez.

LE DARPHIN
Épluchez les pommes de terre et taillez-les en fine julienne à l'aide d'une mandoline (laissez-en un peu pour le dressage : vous les ferez frire 5 min à 160 °C afin d'obtenir des spaghettis). Ajoutez du thym, du sel et du poivre du moulin. Pressez afin de former un darphin d'1 cm d'épaisseur et 10 cm de diamètre puis plongez-le, dans une sauteuse, dans 150 g de beurre clarifié pas trop chaud. Laissez cuire à feu doux.

L'AGNEAU
Dans un second temps, faites chauffer les 50 g de beurre restant dans une poêle, ajoutez les gousses d'ail qui vont ainsi infuser, puis colorez les carrés sur tous les côtés.
Finissez la cuisson au four, pendant 5 min. Retirez puis laissez reposer les carrés devant la porte du four ouverte (afin que le beurre ne fige pas) avant de servir : la viande en sera bien plus tendre.

LE DRESSAGE
Présentez le darphin au centre d'un grand plat, ajoutez les carrés par-dessus puis le cerfeuil, les spaghettis et un cordon de jus d'agneau. Servez le reste du jus d'agneau en saucière.

RAPPELS
Beurre clarifié : beurre fondu et décanté.
Mandoline : sorte de couteau-rabot à lame unie ou cannelée utilisée pour détailler les pommes de terre ou autres légumes.

rsemez de

mandoline
n d'obtenir
fin de for-
ns une sau-
ax.

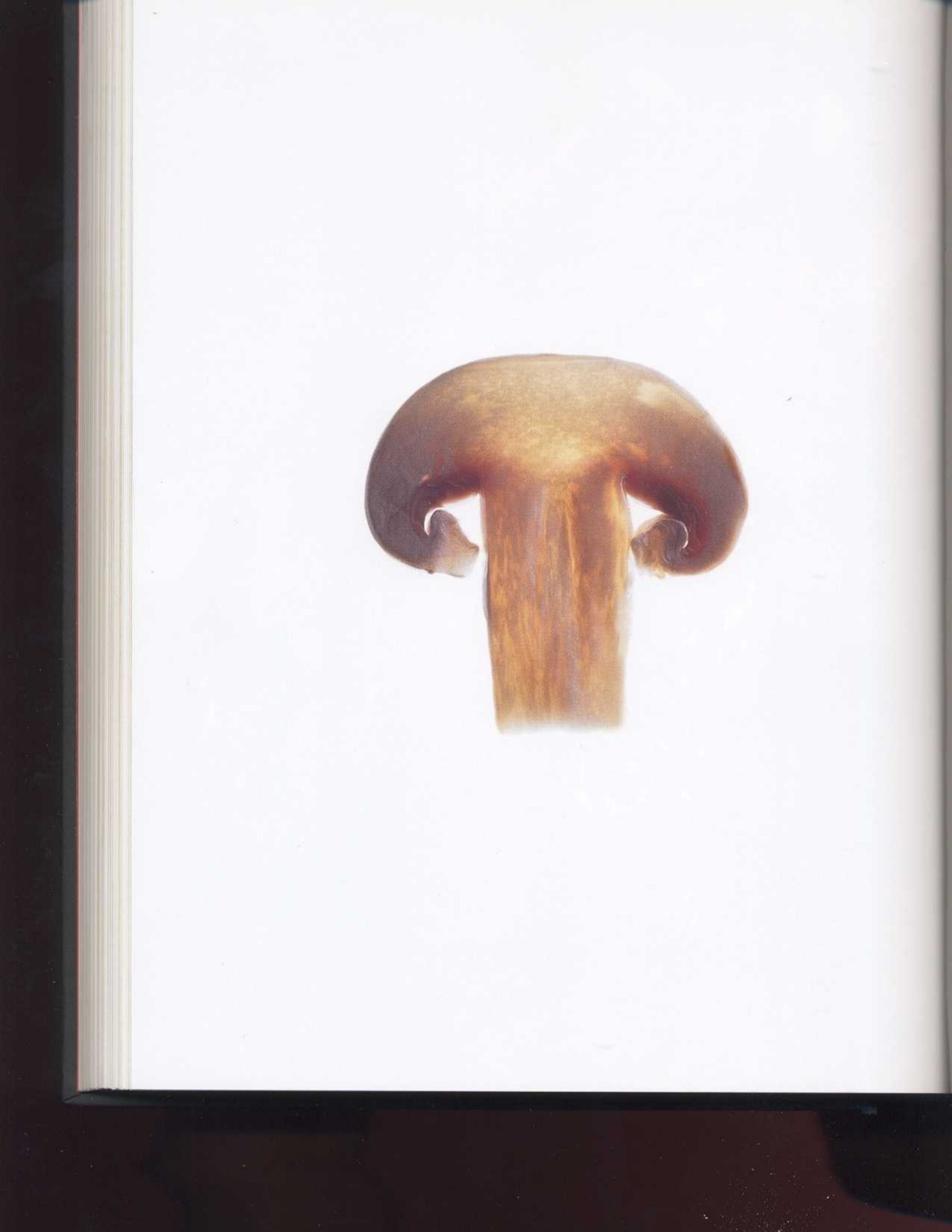
une poêle,
r tous les

les carrés
servir : la

sus puis le
s d'agneau

étailler les





ATELIER CHAMPIGNONS

Les champignons sont appréciés pour leur incomparable goût de terroir et leur cueillette est traditionnelle dans bien des régions. Toutefois prudence, pour les ramasser, il est impératif de bien les connaître. Les champignons comestibles et toxiques se ressemblent très souvent et manger un "mauvais" champignon peut entraîner des risques extrêmement graves pour la santé.

Si vous êtes amateur sans être réellement connaisseur, pas de regrets : en saison, la plupart des marchés offrent de nombreuses espèces sauvages et vous pourrez vous régaler sans risque.

Bien les choisir

Les champignons doivent être très frais, jeunes, sans vers ni grosses taches et d'une couleur uniforme. Consommez-les le jour de l'achat (à l'exception des cèpes, qui peuvent être conservés deux jours au réfrigérateur).

Sur les marchés

- Les girolles : on les trouve de début juin à octobre.
- Les cèpes : appelés aussi bolets, ils se trouvent surtout dans les régions de conifères. Préférez les petits qui ne présentent pas de pieds visqueux.
- Les morilles : c'est l'une des espèces les plus appréciées et les plus chères, mais vous pourrez facilement les trouver séchées, pour des préparations plus économiques.
- Les mousserons : ils se ramassent dans les champs et demandent à être consommés très rapidement.
- Les trompettes de la mort : de couleur gris foncé, vous les trouverez en nombre aux alentours de la Toussaint.

La préparation

Bien qu'ils poussent en zone humide, les champignons n'apprécient pas beaucoup l'eau. Essuyez-les avec un torchon humide, puis avec un chiffon sec ; ne les pelez pas. S'ils sont très terreux, vous pouvez les plonger dans une eau vinaigrée, sans les laisser tremper et en veillant à les sécher rapidement. Supprimez les pieds s'ils sont durs, à défaut, contentez-vous de couper la base, en biais. Les champignons à alvéoles, comme les morilles, se nettoient à l'aide d'un pinceau de cuisine.

La cuisson

Seules quelques espèces peuvent être mangées crues (coprins, champignons de Paris), les autres se dégustent cuites. Mettez-les sur feu doux et à couvert, afin qu'ils perdent leur eau, et salez-les en fin de cuisson. Évitez par ailleurs de les faire blanchir car ils perdraient leur goût. Si vous les faites sauter, utilisez de l'huile d'olive ou du beurre, et ne prolongez pas trop la cuisson : cela les rendrait durs. Si les pieds sont gros, séparez-les de la tête et faites-les cuire plus longuement.

La conservation

Plusieurs méthodes peuvent être utilisées :

- La stérilisation ou la congélation, plutôt pour les espèces charnues.
- Le séchage, pour les espèces "sèches" (chanterelles, morilles). Il vous suffira ensuite de les réhydrater et de les préparer comme des champignons frais.
- D'autres méthodes peuvent également être employées, comme la conservation dans l'huile, le vinaigre ou la saumure.

	Recettes	Apprentissages	C'est excellent
•	158 Gratin de "Parisiens", sabayon au foie gras	Cuire des champignons sauvages Faire un sabayon	Dans un risotto Avec une julienne de légumes ou des haricots verts
•	159 Cèpes à la bordelaise, façon Escoffier	Réaliser une fricassée de champignons	Avec des côtes d'agneau
• •	160 Tatin de champignons sauvages à la fleur de thym	Faire une tatin de champignons ou de légumes	Avec des côtes ou du foie de veau
• •	162 Petits flans aux cèpes et leur sauce crème	Réaliser des flans de champignons ou de légumes	Avec un gigot ou un bar rôti
• • •	163 Raviolis aux cèpes dans leur bouillon d'ail doux	Préparer une farce de champignons Réaliser un bouillon d'ail Faire des raviolis	Pour une volaille (pintade, dinde...) Avec des œufs pochés et des tranches de pain de campagne grillées
• • •	164 Côte de veau en papillote aux chanterelles	Réussir une cuisson en papillote	

Gratin de "Parisiens", sabayon au foie gras

Préparation 10 min
Cuisson 15 min
Ustensiles plusieurs couteaux
1 couvercle · 2 sauteuses
1 fouet · 4 petits plats à gratin

Pour 4 personnes
10 g de beurre mélangé avec 15 g de foie gras cuit
40 g de gruyère râpé

Pour les champignons
500 g de champignons de Paris
1 dl de crème liquide
20 g de beurre manié (préparé avec 10 g de beurre et 10 g de farine)
1 pincée de muscade
sel, poivre

Pour le sabayon et la finition
1 jaune d'œuf
1 c. à soupe de crème liquide
20 g de beurre

Variantes
À la place des champignons de Paris, vous pouvez employer des champignons sauvages (girolles, cèpes, trompettes de la mort, etc.). Le gruyère peut également être remplacé par du parmesan râpé.

Accompagnement préconisé
Un tournedos de bœuf et une salade verte.

Le conseil du sommelier
Accompagné de viande : un côte-du-rhône rouge jeune.
Servi seul : un chinon léger rouge.

Les champignons
Enlevez le bout terreux des champignons, lavez-les, puis taillez-les en escalopes avec un couteau pointu.
Dans une sauteuse, mettez les champignons, la crème, le sel, le poivre et la muscade, couvrez et faites cuire à feu vif pendant 5 à 7 min environ, puis incorporez le beurre manié. Retirez du feu et réservez.

Le sabayon
Mettez le jaune d'œuf, la crème et 20 g de beurre dans une petite sauteuse. Fouettez sur le feu jusqu'à ce que le mélange mousse et épaississe légèrement. Incorporez ensuite ce sabayon au beurre, au foie gras et aux champignons. Attention, pour que le sabayon soit bien léger et mousseux, il est important de le fouetter sans arrêt.

La cuisson
Disposez les champignons et l'appareil à sabayon dans 4 petits plats à gratin et saupoudrez de gruyère rapé. Passez sous un gril assez doux pour les réchauffer et les gratiner, pendant environ 5 min.

Le dressage
Servez bien chauds dans les plats de cuisson.

Rappel
Beurre manié : beurre travaillé en pommade, mélangé à de la farine et utilisé pour les liaisons rapides.

Cèpes à la bordelaise, façon Escoffier

Préparation 10 MIN
Cuisson 15 MIN
Ustensiles 1 COUTEAU
1 COCOTTE - 1 POÊLE
1 CUILLÈRE EN BOIS

Pour 4 personnes
450 G DE CÈPES PETITS OU MOYENS
40 G DE GRAISSE D'OIE OU DE CANARD
5 GOUSSES D'AIL HACHÉES + 4 GOUSSES NON PELÉES ET LÉGÈREMENT ÉCRASÉES
1/2 BOTTE DE PERSIL CISELÉ
LE JUS D'1/2 CITRON
2 TRANCHES FINES DE JAMBON DE BAYONNE
SEL, POIVRE

Accompagnement préconisé
Une viande de veau ou de bœuf.

Le conseil du sommelier
Saint émilion grand cru (bordeaux rouge)

La cuisson des cèpes

Nettoyez les cèpes. Séparez les pieds des têtes.

Dans une cocotte, faites chauffer la graisse, ajoutez les pieds des cèpes, le persil et l'ail écrasé. Assaisonnez. Remuez de temps en temps avec une cuillère en bois. Laissez cuire quelques minutes à feu vif puis ajoutez l'ail haché et le jus de citron. Mettez alors les tranches de jambon de Bayonne puis les têtes de cèpes préalablement colorées à la poêle. Couvrez et faites mijoter une quinzaine de minutes. Finissez en incorporant le persil juste avant de dresser.

Le dressage

Dressez dans le plat de service après avoir retiré l'ail écrasé.

Astuce du chef
Il est possible de servir un petit jus de volaille avec les cèpes.

Tatin de champignons sauvages à la fleur de thym ••

PRÉPARATION 30 MIN
CUISSON 20 MIN
USTENSILES 1 COUTEAU
1 POÊLE
4 MOULES DE 8,5 CM DE DIAMÈTRE

POUR 4 PERSONNES
650 G DE PÂTE FEUILLETÉE (VOIR P. 20)
400 G DE CHAMPIGNONS SAUVAGES FRAIS (CÈPES)
2 BELLES ÉCHALOTES CISELÉES (30 G ENVIRON)
5 CL D'HUILE D'OLIVE
1/2 BOUQUET DE FLEUR DE THYM
1/2 BOUQUET DE LAURIER
SEL, POIVRE

VARIANTE
Vous pouvez remplacer la pâte feuilletée par une feuille de brick

ACCOMPAGNEMENT PRÉCONISÉ
Une salade recouverte de foies de volaille poêlés et revenus avec quelques échalotes ciselées.

LE CONSEIL DU SOMMELIER
Saumur-champigny rouge (Loire)

LES CHAMPIGNONS

Brossez les parties terreuses des champignons sauvages (voir p. 156), puis poêlez-les tels quels dans l'huile d'olive, pendant 10 min, sans les colorer. En fin de cuisson, ajoutez les échalotes ciselées, la fleur de thym et le laurier ; les cèpes seront ainsi bien parfumés. Assaisonnez et laissez refroidir.

LES TATINS

Préchauffez le four à 200 °C.
Étalez 4 abaisses de pâte feuilletée fines (voir p. 20).
Escalopez les champignons. Coupez les têtes de cèpes en fines tranches ; avec celles-ci, chemisez chaque moule en réalisant une rosace et recouvrez avec les pieds. Finissez par l'abaisse de pâte feuilletée. Faites cuire 10 min au four.
Lorsque la pâte est cuite, démoulez en retournant les moules sur une assiette.

LE DRESSAGE

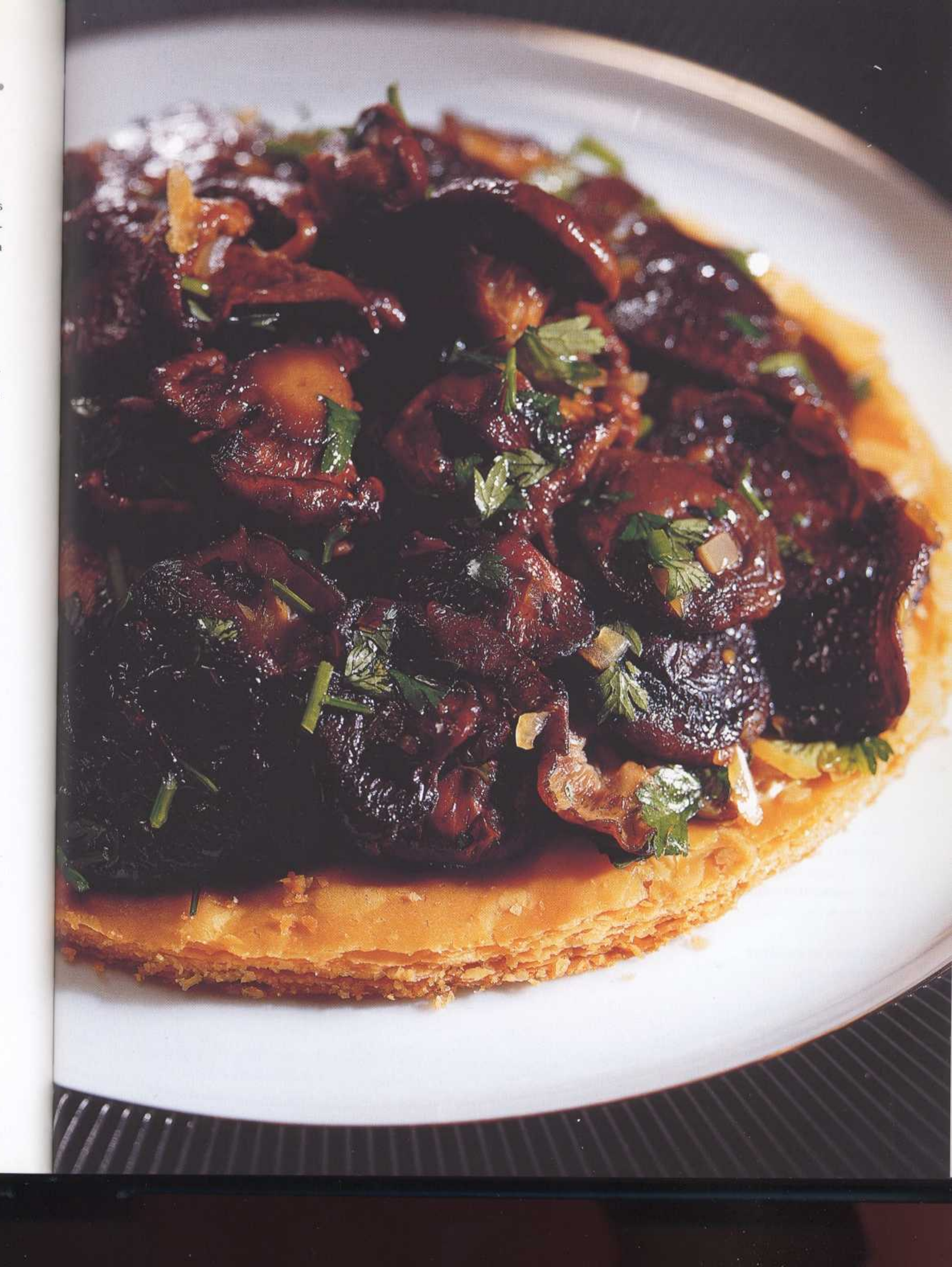
Présentez les tatins au centre de chaque assiette.

ym ••

uis poêlez-les
cuisson, ajou-
ont ainsi bien

; avec celles-
ec les pieds.

ssiette.



Petits flans aux cèpes et leur sauce crème ••

Préparation 20 min
Cuisson 25 min pour les flans
Ustensiles 1 couteau
1 sauteuse
1 casserole
4 ramequins de 7 cm de diamètre
1 mixeur
papier absorbant

Pour 4 personnes
200 g de cèpes
4 à 5 c. à soupe d'huile d'arachide
2 dl de crème fraîche
2 œufs entiers
le jus d'1 citron 1/2
20 g de beurre (pour les moules)
sel et poivre

Pour la crème aux cèpes
1 petit cèpe bien ferme de 100 g
2 dl de crème fleurette
1 c. à café d'échalote hachée
quelques pluches de cerfeuil
le jus d'1 citron 1/2
20 g de beurre
sel et poivre

Variantes
Ajoutez une pincée de noix de muscade dans la sauce pour la parfumer. Vous pouvez également mettre quelques dés de cèpes dans les flans.

Accompagnement préconisé
Une salade de cresson.

Le conseil du sommelier
Bourgogne blanc

Astuce du chef
Lorsque vous faites sauter les cèpes, séparez les pieds des têtes car ils sont plus longs à cuire.

La cuisson des cèpes
Nettoyez les cèpes et émincez-les. Chauffez l'huile dans une sauteuse; quand elle est bien chaude, faites sauter les champignons, vivement, jusqu'à légère coloration. Égouttez-les et épongez-les sur du papier absorbant.
Versez-les à nouveau dans la sauteuse (après avoir jeté la graisse), ajoutez les 3/4 de la crème fraîche et mettez sur feu moyen. Faites cuire jusqu'à l'obtention d'une consistance bien onctueuse. Cette double cuisson permettra aux champignons de rester tendres et savoureux.

La crème
Chauffez 20 g de beurre dans une casserole. Faites-y sauter l'échalote et le cèpe coupé en bâtonnets. Retirez les champignons, videz le beurre fondu, égouttez les bâtonnets, puis remettez-les dans la casserole en ajoutant la crème fleurette. Faites réduire : vous devez obtenir une sauce de consistance légère et aérienne ; salez et poivrez, relevez d'un peu de jus de citron.

Les flans
Préchauffez le four à 200 °C.
Passez les cèpes au mixeur, puis ajoutez le reste de crème et les 2 œufs légèrement battus. Salez, poivrez et assaisonnez d'un filet de citron.
Beurrez les 4 ramequins et répartissez le flan de cèpes. Faites cuire au four, au bain-marie, pendant 20 à 25 min. Retirez du four et laissez reposer 5 min. Démoulez directement sur les assiettes de service.

Le dressage
Démoulez les flans sur des assiettes, nappez-les de sauce, parsemez de pluches de cerfeuil et servez très chauds.

••

uand elle est
e coloration.

ez les 3/4 de
d'une consis-
ns de rester

e et le cèpe
égouttez les
rette. Faites
ne ; salez et

légèrement

our, au bain-
noulez direc-

pluches de

Raviolis aux cèpes dans leur bouillon d'ail doux •••

Préparation 40 min
Cuisson 4 min pour les raviolis
Ustensiles 1 poêle
2 casseroles
1 passoire
1 couteau
1 rouleau
1 pinceau
1 mixeur
1 chinois étamine
1 roulette dentelée
4 assiettes creuses

Pour 4 personnes
200 g de cèpes
500 g de pâte à nouille (voir p. 21)
3 échalotes (soit environ 50 g) hachées
6 gousses d'ail
60 g de beurre
2 c. à soupe d'huile d'olive
2 jaunes d'œufs
3 dl de bouillon de volaille déjà prêt
1/2 botte de persil haché
sel et poivre

Variantes
Cette recette peut également être réalisée avec d'autres champignons : girolles, mousserons, etc.

Accompagnement préconisé
Quelques dés de cèpes sautés.

Le conseil du sommelier
Pauillac (bordeaux rouge)

Astuce du chef
Préparez la pâte à nouille la veille afin qu'elle puisse reposer.

La farce de champignons
Hachez les cèpes. Faites fondre 30 g de beurre dans une poêle avec 1 c. à soupe d'huile d'olive, mettez les échalotes et faites suer sans coloration. Ajoutez ensuite les cèpes et faites cuire à découvert à chaleur modérée, jusqu'à complète évaporation de leur eau. Salez et poivrez. Retirez du feu et laissez cette farce refroidir.

Le bouillon d'ail
Pelez les gousses d'ail, coupez-les en deux. Dans une casserole, faites-les blanchir à l'eau bouillante, quatre fois de suite (mettez les gousses d'ail dans de l'eau froide, portez à ébullition 2 min, égouttez, rincez et réitérez l'opération). Chauffez le bouillon de volaille avec les gousses d'ail blanchies ; lorsqu'il parvient à ébullition, baissez le feu et laissez cuire 5 min.

Les raviolis
Abaissez la pâte à nouille (voir p. 21) au rouleau sur le plan de travail, aussi finement que possible, sans ajouter d'eau. Vous devez obtenir deux rectangles de même taille (50 x 20 cm environ). Faites-les reposer au moins 1 h.
Disposez la farce par petits tas (de la grosseur d'un dé à coudre) espacés, sur l'une des deux abaisses, en 4 rangées de 12 tas chacune. À l'aide d'un pinceau, badigeonnez d'eau froide le pourtour de la farce et les bords de l'abaisse. Posez la seconde abaisse par-dessus et soudez les deux couches en pressant légèrement du bout des doigts pour enfermer la farce et évacuer l'air. Découpez 48 raviolis avec une roulette dentelée. Attendez que les deux abaisses soient bien collées puis faites cuire à l'eau bouillante salée, dans une grande casserole, pendant 4 min.

La finition
Faites réchauffer le bouillon de volaille à l'ail. Versez-le dans le bol d'un mixeur en ajoutant 30 g de beurre, 1 c. à soupe d'huile d'olive et les deux jaunes d'œufs. Émulsionnez bien le tout, goûtez, rectifiez l'assaisonnement et passez le bouillon au chinois étamine.

Le dressage
Égouttez les raviolis et répartissez-les dans des assiettes creuses bien chaudes. Versez le bouillon par-dessus et parsemez de persil haché. Servez aussitôt.

Côte de veau en papillote aux chanterelles •••

Préparation 25 min
Cuisson 30 min
Ustensiles 1 couteau
1 poêle
1 sauteuse
1 récipient
1 plaque à four
papier aluminium

Pour 4 personnes
4 côtes de veau
500 g de chanterelles
1 botte d'oignons et leurs fanes
2 c. à soupe de moutarde
5 cl d'huile d'olive
3 cl d'huile d'arachide
1 botte de cressonnette hachée
100 g de beurre
sel, poivre

Accompagnement préconisé
Quelques asperges vertes et des chanterelles poêlées.

Le conseil du sommelier
Côtes du roussillon (languedoc-roussillon rouge)

Astuce du chef
Ne faites jamais bouillir le jus après avoir mis la moutarde, il risquerait de tourner.

Préliminaires
Nettoyez les chanterelles, lavez-les bien et séchez-les avec un torchon (voir p. 156). Séparez les fanes des oignons, nettoyez-les et émincez-les finement. Conservez-les pour la finition. Émincez finement les oignons.

La cuisson des côtes de veau et des chanterelles
Dégraissez les côtes de veau à l'aide d'un couteau. Badigeonnez-les de beurre puis faites-les colorer sur les deux côtés, dans une sauteuse.
Poêlez les chanterelles avec les oignons, dans 2 cl d'huile d'olive, sans les colorer.

Les papillotes
Préchauffer le four à 180 °C.
Coupez des feuilles de papier aluminium en quatre rectangles et disposez-les sur une plaque à four. Sur la moitié de chaque feuille, disposez les côtes de veau, les chanterelles et les oignons émincés, assaisonnez et refermez les papillotes. Enfournez et faites cuire 15 à 20 min. À ce stade, les papillotes doivent être gonflées, ce qui signifie que la cuisson est terminée.
Percez alors le dessus du papier et récupérez le jus de cuisson dans un récipient. Incorporez 2 c. à soupe de moutarde et montez le jus avec 3 cl d'huile d'olive et 3 cl d'arachide. Ajoutez les fanes d'oignon et la cressonnette hachée puis versez le mélange dans les papillotes.

Le dressage
Vous pouvez dresser la papillote sur l'assiette en conservant le papier aluminium, ou bien l'ouvrir et disposer la côte de veau, les chanterelles et la sauce qui les agrémente tout autour.

• • •

(voir p. 156).
nservez-les

beurre puis

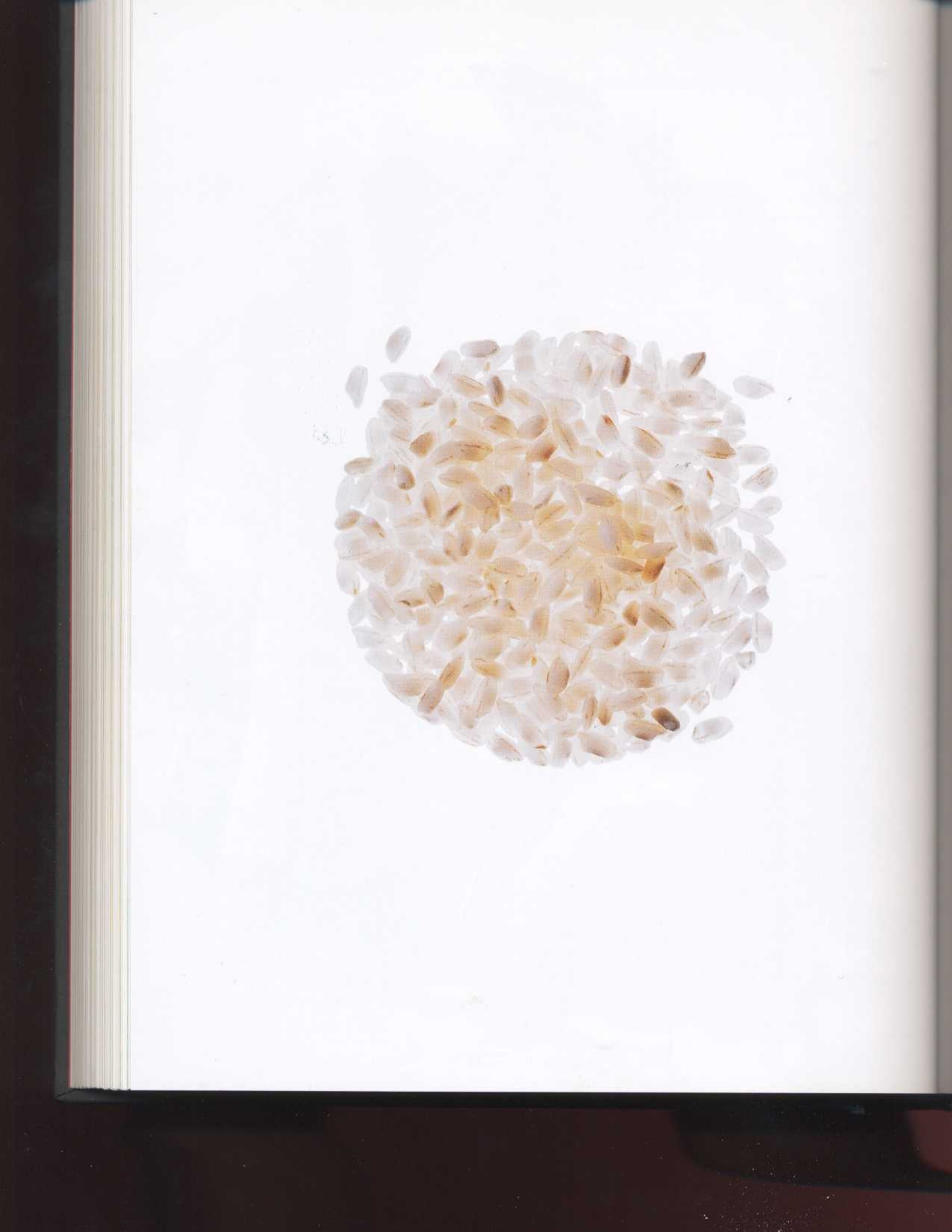
colorer.

-les sur une
les chante-
nfournez et
ce qui signi-

n récipient.
olive et 3 cl
s versez le

uminium, ou
agrémente





ATELIER RISOTTOS

Grand classique de la cuisine italienne, le risotto commence à prendre sa place sur les tables françaises.
Son nom signifie "petit riz" et, au XVIIe siècle déjà , il faisait partie de l'alimentation des Italiens du Nord. Originaire de Lombardie et cultivé dans la plaine du Pô, il repose sur un riso, un vrai riz italien, moins long et plus rond que celui que nous consommons en France (et qui vient le plus souvent d'Orient).

Les bonnes variétés

La préparation du risotto exploite les propriétés particulières de ces riz italiens dont les grains sont chargés en amidon, un liant naturel qui donne au risotto sa consistance crémeuse. Parmi les variétés du marché, choisissez un arborio, un vialone ou un carnaroli (pour ce dernier, l'espèce japonica, à gros grains longs, de culture biologique, est particulièrement délicieuse).

Les secrets de la préparation

Attention, préparer un risotto demande de la patience et un vrai tour de main : c'est un plat raffiné qui ne supporte pas qu'on l'oublie, même quelques instants, sur un coin de la cuisinière ! Une fois que vous avez choisi le bon riz – n'essayez jamais avec un riz incollable, c'est l'échec assuré – préparez le bouillon : c'est l'ingrédient indispensable. Jamais de bouillon cube, bien sûr, mais un vrai bouillon de volaille, de bœuf, de légumes, voire de poisson, car c'est lui qui va nourrir le riz. Préparez-le plus au moins gras selon la consistance souhaitée du plat : coulant ou compact. Autre impératif, préparez-le la veille : il sera ainsi reposé et bien amalgamé.
Par ailleurs, ne lavez jamais le riz, vous retireriez l'amidon, et remuez-le sans cesse en ajoutant progressivement le bouillon très chaud. Cuisez la garniture à l'avance – champignons, asperges, fruits de mer, etc. – et incorporez-la en fin de cuisson.
Enfin, jouez avec les saisons : rien de plus délicieux qu'un risotto aux petits pois frais ou aux asperges, au printemps, ou encore à la tomate en été !

naire de
elui que

amidon,
orio, un
erement

rte pas
'essayez
Jamais
i qui va
impéra-

ment le
a en fin

mps, ou

	Recettes	Apprentissages	C'est excellent
•	170 Risotto à l'arborio et safran	Cuire du risotto Utiliser du safran	Avec des écrevisses Dans une sauce à la crème
• •	171 Risotto aux ailerons de volaille et huile d'olive	Réaliser des tuiles au parmesan Préparer et glacer des ailerons de volaille	Avec des tranches de tomates grillées Avec des chips de légumes
• •	172 Risotto de supions au basilic, tomate et pistou	Faire une sauce pistou Cuire des supions	Avec un flan de cèpes
• • •	174 Risotto de cuisse de lapin marinée à la sarriette, tartine de tapenade, ail en chemise	Confire de l'ail Faire une tapenade	Avec des pommes de terre, une salade ou une viande rôtie Pour badigeonner une viande En apéritif, sur des toasts

Risotto à l'arborio et safran

Préparation 5 min
Cuisson 25 min
Ustensiles 1 couteau
2 c. à soupe
1 casserole
1 grande poêle
1 spatule

Pour 4 personnes
250 g de riz italien arborio
80 g d'oignon rouge haché finement
2 c. à soupe d'huile d'olive
2 dl de fumet de poisson (voir p. 12)
1 g de safran
50 g de parmesan râpé
50 g de beurre
1 pincée d'estragon haché
sel, poivre

Accompagnement préconisé
Des petites girolles.

Le conseil du sommelier
Coteaux d'Aix en Provence (provence rouge)

Le risotto
Dans une casserole, chauffez le fumet de poisson avec le safran 15 min à feu moyen. Dans une poêle, faites suer l'oignon dans un peu d'huile d'olive. Incorporez le riz, mouillez avec le fumet de poisson et faites cuire en remuant régulièrement à la spatule. Cette étape est indispensable pour que le riz s'imbibe bien et qu'il devienne très tendre.
Ajoutez le fumet de poisson si besoin en fin de cuisson puis incorporez le parmesan, le beurre et l'estragon. Rectifiez l'assaisonnement.

Le dressage
À l'aide de 2 cuillères à soupe, formez des petites quenelles de risottos et présentez-les dans des assiettes individuelles.

Astuce du chef
Plutôt que de hacher l'estragon, ciselez-le : le risotto prendra ainsi plus de saveur.

Risotto aux ailerons de volaille et huile d'olive

Préparation 35 min
Cuisson 1 h 20 min
Ustensiles 1 couteau
1 grande et 1 petite casseroles
1 poêle
1 plaque anti-adhésive
1 emporte pièce
1 cercle à tarte de 8 cm de diamètre
1 fouet - 1 mixeur

Pour 4 personnes
200g de riz arborio
12 ailerons de volaille
40 g d'oignon finement haché
50 g de parmesan râpé
100 g de parmesan frais
1 dl de vin blanc
80 g de beurre
1, 5 l de fond de volaille (voir p. 10)
2,5 dl de fond de veau (voir p. 11)
quelques pluches de cerfeuil
2 dl de crème fleurette
5 cl d'huile d'olive
sel, poivre

Accompagnement préconisé
Des feuilles de basilic frites ou des petites tomates cerises confites à l'huile d'olive.

Le conseil du sommelier
Valpolicella rouge
(Italie)

Astuce du chef
Vous pouvez ajouter quelques copeaux de parmesan dans le risotto.

Les ailerons de volaille
Afin de faciliter le désossage, coupez les ailerons en deux pour les séparer des manchons. Dans une grande casserole, pochez-les dans le fond de volaille, pendant 30 à 40 min à feu doux.
Après cuisson, retirez délicatement les petits os et mettez-les à glacer avec le fond de veau réduit à demi-glace. Pour cela, faites réduire le fond de veau de 3/4, à feu doux, puis ajoutez les ailerons qui, ainsi enrobés par le fond, prendront une couleur brillante.

Le riz
Dans une poêle, faites suer l'oignon dans un peu d'huile d'olive. Versez le riz, le vin blanc et mouillez avec le bouillon de cuisson des ailerons. Ajoutez progressivement 4 dl de fond de volaille puis faites cuire 30 à 40 min à feu doux et assaisonnez légèrement.
Une fois la cuisson du riz terminée, incorporez 50 g de beurre, 50 g de parmesan râpé et rectifiez l'assaisonnement si nécessaire : la consistance ne doit pas être trop épaisse.

La sauce
Réduisez à demi-glace (comme exposé ci-dessus), le reste de fond de volaille sur feu doux, puis additionnez les 2 dl de crème fleurette montée au fouet avec 30 g de beurre. Mixez la sauce pour la rendre lisse.

Les tuiles au parmesan
Préchauffez le four à 190 °C.
Découpez le parmesan frais en tranche d'1 mm d'épaisseur avec un emporte-pièce. Placez ces tranches sur une plaque anti-adhésive et faites-les cuire au four 2 à 3 min : les tuiles ne doivent pas être trop colorées.

Le dressage
Disposez un cercle à tarte au centre de chaque assiette et remplissez-le de riz en tassant légèrement. Retirez le cercle et nappez de sauce. Disposez les ailerons glacés de manière qu'ils se chevauchent sur le riz. Piquez une tuile de parmesan dans celui-ci et décorez de pluches de cerfeuil.

Risotto de supions au basilic, tomate et pistou ••

Préparation 20 min
Cuisson 15 min
Ustensiles 1 couteau
1 blender
1 fouet
1 casserole
2 poêles

Pour 4 personnes
160 g de riz rond
600 g de supions
4 tomates coupées en dés
1 botte de basilic
100 g de beurre
300 g de parmesan râpé
6 dl de fond de volaille (voir p. 10)
3 dl d'huile d'olive
sel, poivre

Pour la sauce pistou
20 g d'ail
1 botte de basilic
100 g de parmesan
1 dl d'huile d'olive
50 g de pignons de pain

Variante
Si vous le souhaitez, vous pouvez farcir les supions avec le risotto, après les avoir fait cuire.

Accompagnement préconisé
Une salade de petites fèves à l'huile d'olive et aux amandes effilées.

Le conseil du sommelier
Mâcon supérieur rosé (bourgogne)

La sauce pistou
Mixez tous les ingrédients au blender. Réservez.

Le riz
Dans une poêle, faites suer le riz dans 5 cl d'huile d'olive et 20 g de beurre. Recouvrez le tout avec le fond de volaille et laissez cuire doucement. N'hésitez pas à mouiller de nouveau, régulièrement, au gré de la cuisson, afin que le riz absorbe bien le fond. Lorsque le riz est bien cuit et moelleux, montez-le au fouet avec 80 g de beurre et le parmesan.

Les supions
Nettoyez les supions. Séparez les têtes des corps et retirez la peau. Coupez-les en deux dans le sens de la longueur, essuyez et assaisonnez.
Faites-les sauter rapidement à la poêle, dans de l'huile d'olive. La cuisson doit être rapide pour qu'ils soient bien tendres ; dans le cas contraire, ils deviendraient caoutchouteux.
En fin de cuisson, incorporez les dés de tomates, quelques feuilles de basilic ciselé et une cuillère à soupe de sauce pistou.

Le dressage
Dressez le risotto au centre de l'assiette. Disposez les supions en rosace sur le riz et nappez avec le reste de sauce pistou. Ajoutez un trait d'huile d'olive puis décorez d'une feuille de basilic frit.

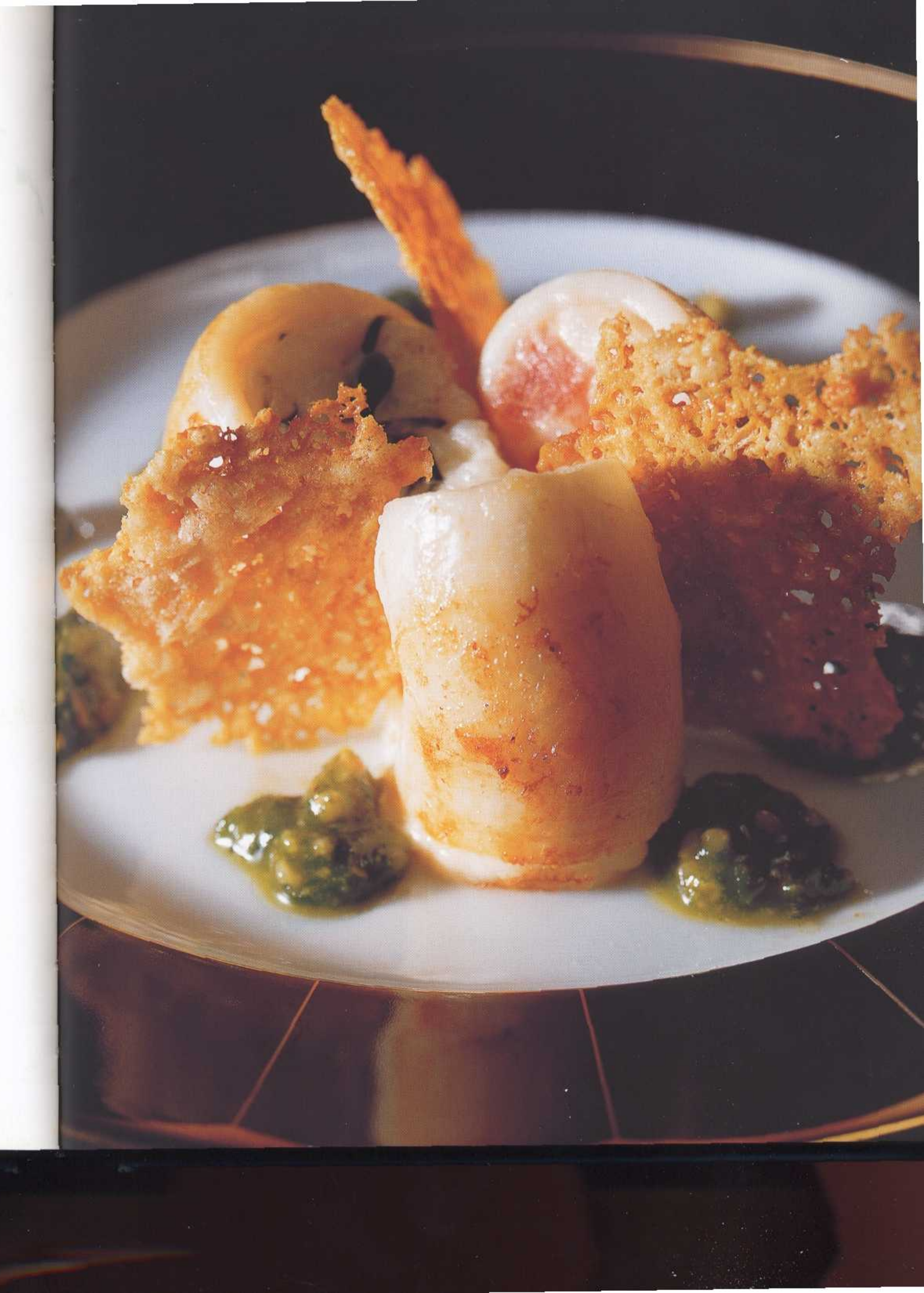
. Recouvrez
mouiller de
ien le fond.
beurre et le

upez-les en

on doit être
aient caout-

ilic ciselé et

sur le riz et
uis décorez



Risotto de cuisse de lapin marinée à la sarriette, tartine de tapenade, ail en chemise •••

PRÉPARATION 24 H + 35 MIN
CUISSON 15 MIN
USTENSILES 1 COUTEAU
1 CASSEROLE · 1 POÊLE
1 MIXEUR · 1 SAUTEUSE
1 PLAT CREUX · 1 ÉCONOME

POUR 10 PERSONNES

POUR L'AIL CONFIT ET LA MARINADE
3 TÊTES D'AIL
UNE BRANCHE DE THYM
QUELQUES FEUILLES DE LAURIER
10 CUISSES DE LAPIN DÉSOSSÉES
25 CL D'HUILE D'OLIVE
LE ZESTE DE 2 CITRONS
2 BOTTES DE SARRIETTE
SEL (FIN ET GROS), POIVRE DU MOULIN

POUR LA TAPENADE
QUELQUES GOUTTES D'HUILE D'OLIVE
100 G D'OLIVES NOIRES
10 FILETS D'ANCHOIS AU SEL
1 C. À CAFÉ DE CÂPRES
LE JUS D'1 CITRON
10 TRANCHES DE PAIN DE CAMPAGNE

POUR LE RISOTTO ET LA FINITION
250 G DE RIZ ITALIEN
150 G D'OIGNONS HACHÉS
100 G DE PARMESAN RÂPÉ
100 G DE CRÈME FOUETTÉE
1 DL DE VIN BLANC SEC
1 DL D'HUILE D'OLIVE
4 DL DE FOND BLANC DE VOLAILLE
QUELQUES COPEAUX DE PARMESAN

ACCOMPAGNEMENT PRÉCONISÉ
Quelques pointes d'asperges vertes.

LE CONSEIL DU SOMMELIER
Sancerre blanc (Loire)

ASTUCE DU CHEF
Frottez le pain de campagne avec une gousse d'ail avant de le tiédir.

L'AIL CONFIT

Mettez 2 têtes d'ail non épluchées (la 3e servira pour la finition) dans une casserole avec le thym, le laurier, le poivre et le gros sel puis recouvrez d'huile d'olive et laissez cuire à petit feu. Les têtes d'ail doivent devenir tendres (pour vérifier la cuisson : piquez-les avec un petit couteau). Épluchez-les quand elles sont froides.

LA MARINADE

Préparez la marinade la veille. Désossez le lapin et coupez les cuisses en morceaux. Faites-les mariner ensuite dans un plat creux avec la sarriette, l'huile d'olive, l'ail confit et les zestes de citron, en les plaçant au réfrigérateur pendant une nuit.

LA TAPENADE

Hachez les olives au mixeur, avec les filets d'anchois, ajoutez quelques gouttes d'huile d'olive, le jus de citron et les câpres.

LE RISOTTO

Dans une poêle, faites revenir les oignons à l'huile d'olive, ajoutez le riz, déglacez au vin blanc et mouillez au fond de volaille petit à petit. Ajoutez le parmesan en fin de cuisson et la crème fouettée juste avant de dresser.

LA FINITION

Préchauffez le four à 160 °C.
Imbibez les tranches de pain de campagne d'huile d'olive. Faites-les tiédir à four tiède et tartinez-les de tapenade.
Égouttez les cuisses de lapin, faites-les revenir dans une sauteuse quelques minutes dans un peu d'huile d'olive. Dégraissez puis déglacez avec la marinade. Laissez reposer quelques minutes avant de servir.

LE DRESSAGE

Sur des assiettes individuelles, présentez le risotto, les morceaux de lapin, l'ail en chemise (non épluché). Arrosez de marinade et parsemez de copeaux de parmesan (que vous aurez obtenus à l'aide d'un économe). Accompagnez de la tartine de pain de campagne tiédie.

• • •

casserole
et laissez
cuisson :

morceaux.
l'ail confit

es d'huile

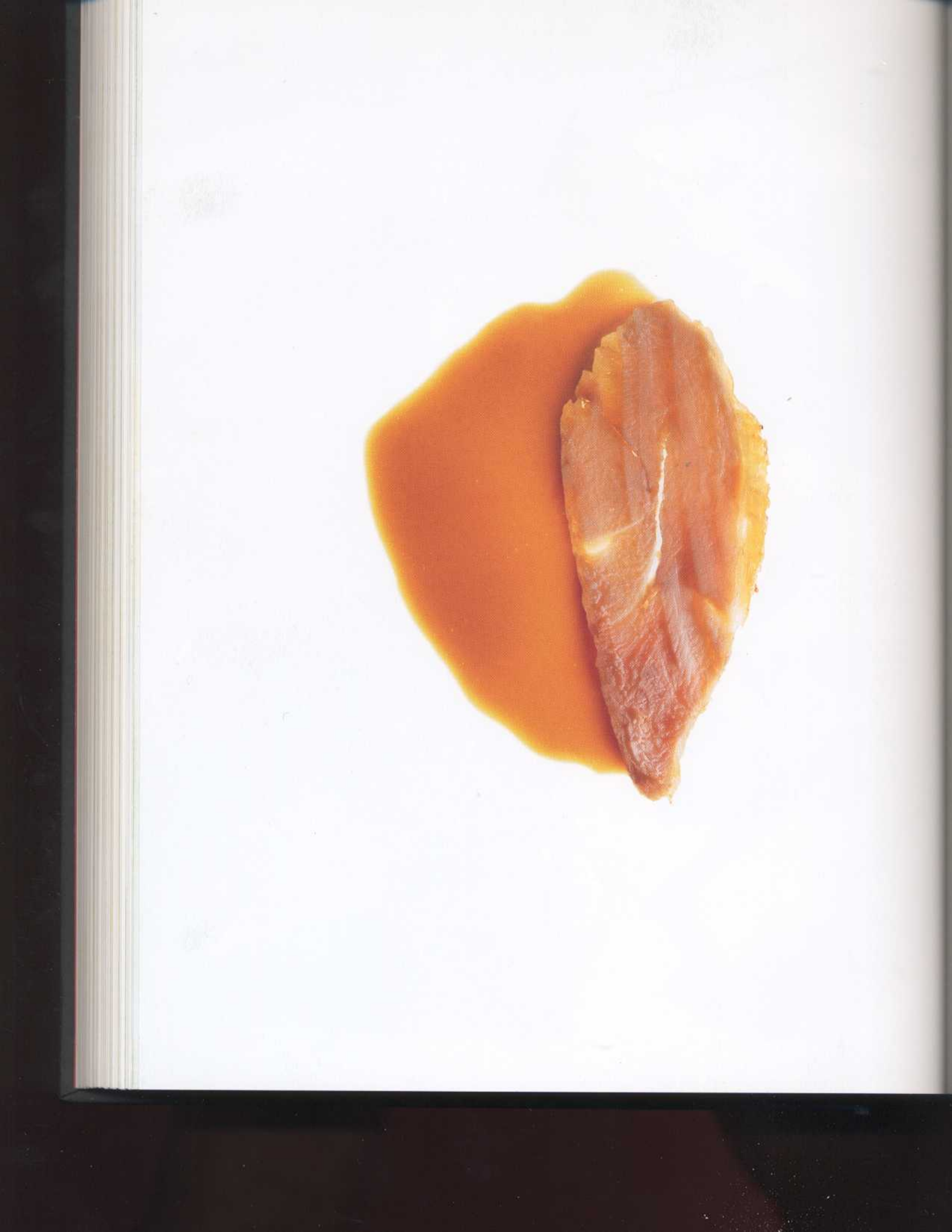
églacez au
en fin de

four tiède

es minutes
ssez repo-

ail en che-
esan (que
e pain de





ATELIER VOLAILLES

Poulets, pintades, pigeons, poules, les volailles sont de plus en plus appréciées des Français. Si cela fait le bonheur des producteurs, les consommateurs, eux, ont du mal à s'y trouver. Voilà comment bien choisir ses volailles.

Les poulets

Qu'ils soient d'élevage ou de ferme, ils doivent présenter une peau fine, rosée et légèrement veinée de bleu, une chair ferme, un croupion blanc voire rosé et des ergots courts. Évitez tout animal à peau flasque ou rugueuse, à la chair tachetée de rouge, à l'œil éteint ou possédant de longs ergots, qui sont signes de vieillissement. Dans tous les cas, la qualité d'un bon poulet dépend de sa race, de son alimentation et de son âge à l'abattage.

Si vous doutez, choisissez une volaille labellisée. Les poulets de Bresse, par exemple, sont strictement contrôlés, de l'élevage en plein air à la nourriture et même à l'abattage. Ils portent à la patte gauche une bague métallique tricolore, indiquant le nom et l'adresse de leur éleveur. Ils sont également reconnaissables à leurs pattes bleues, leurs plumes blanches et leur crête rouge. Ce sont les seuls poulets à bénéficier d'une AOC (Appellation d'origine contrôlée) qui garantit leur qualité. Ce sont aussi les plus chers, mais de loin les meilleurs. Les poulets fermiers "Label Rouge", un peu moins onéreux, sont d'une qualité intéressante, mais contrairement aux volailles de Bresse, sont élevés en batterie et en semi-liberté.

Les pintades

La France est le premier producteur, le premier consommateur et le premier exportateur mondial de pintade ! C'est dire qu'elle fait l'objet de choix attentifs sur toute la filière. Choisissez de préférence une pintade jeune, sa chair sera alors délicate et rosée, alors que les sujets plus âgés seront durs et un peu secs. Par ailleurs, sachez qu'il est préférable de consommer la pintade un peu rassise. Si vous l'achetez fraîche, gardez-la deux à trois jours dans un local aéré avant de la plumer. Les meilleures se dégustent à l'automne.

Enfin, ces volailles bénéficient elles aussi du "Label Rouge" : abattues entre treize et quinze semaines, elles pèsent alors environ 1,8 kg et répondent à des critères d'élevage très stricts qui vous garantissent une chair ferme et savoureuse.

Le pigeon

Attention, si le pigeon est vieux, sa chair sera extrêmement coriace. Il faut impérativement le choisir jeune, et, si possible, de Bresse ou de Vendée. Dans ce cas, il offrira une chair très délicate et délectable. La meilleure saison pour le consommer est le printemps, lorsque sa chair est tendre. Les pigeons doivent toutefois être âgés de 28 à 35 jours lorsqu'ils sont abattus. Choisissez des sujets présentant un gros bec, des articulations souples et une peau claire.

		Recettes	Apprentissages	C'est excellent avec
•	180	**Poulet fermier rôti à l'estragon, vrai jus et crème d'ail**	Rôtir un poulet Faire une crème d'ail Confectionner un vrai jus de volaille	Avec une purée de pommes de terre Avec une viande grillée ou des haricots verts
•	181	**Émincé de volaille et sa sauce d'agrumes**	Faire une vinaigrette d'agrumes Préparer des tagliatelles de légumes Cuire des suprêmes de pintadeau	Avec des crudités, des légumes cuits en salade Pour accompagner un poisson grillé
•	182	**Suprême de pintadeau aux champignons de cueillette**	Poêler des épinards Faire cuire des champignons et des asperges Cuire des suprêmes de pintadeau	En omelette Avec une volaille rôtie
••	184	**Mitonnée de légumes oubliés, volaille à la chapelure de pain d'épices**	Faire une poêlée de légumes Préparer une sauce de volaille au porto Cuire des suprêmes de poulet	Avec des escalopes de veau Avec des râbles de lapin ou des aiguillettes de canard
••	186	**Dos de pigeons lustrés au miel de gingembre et sarriette**	Cuire des tubéreuses de cerfeuil Lustrer des filets de pigeon	Avec un poisson à la vapeur
•••	187	**Volaille de Bresse pochée, sauce suprême**	Faire une sauce suprême Pocher une volaille Préparer un roux blanc	Avec du riz basmati ou pilaf
•••	188	**Volaille en croûte de sel et graine de moutarde**	Préparer une croûte de sel Cuire des suprêmes de poulet	Pour cuire une viande rouge, un poisson ou même des pommes de terre

Poulet fermier rôti à l'estragon, vrai jus et crème d'ail

PRÉPARATION 40 MIN
CUISSON 40 MIN POUR LE POULET
15 MIN POUR LA CRÈME D'AIL
USTENSILES 1 AIGUILLE À BRIDER
1 PINCEAU
1 CASSEROLE
1 PLAQUE À RÔTIR
1 COUTEAU
1 CHINOIS ÉTAMINE
1 SPATULE EN BOIS
1 SAUCIÈRE

POUR 4 PERSONNES
1 POULET À PATTES NOIRES
1 BRANCHE D'ESTRAGON
3 CL D'HUILE D'ARACHIDE
1 TÊTE D'AIL
2 DL DE CRÈME LIQUIDE
1 DL DE VIN BLANC
1 DL D'EAU
SEL FIN, POIVRE DU MOULIN

ACCOMPAGNEMENT PRÉCONISÉ
Des pommes de terre cuites avec la volaille

LE CONSEIL DU SOMMELIER
Mâcon supérieur (bourgogne blanc)

ASTUCE DU CHEF
Si vous le souhaitez, vous pouvez émulsionner la crème d'ail avec un mixeur avant de la servir.

LE POULET

Préchauffez le four à 200 °C.

Videz le poulet. Farcissez-le avec la branche d'estragon, assaisonnez l'intérieur puis l'extérieur. Bridez-le avec une aiguille et de la ficelle : cela permettra de maintenir la forme de la pièce et d'uniformiser sa cuisson. Badigeonnez-le ensuite d'huile d'arachide et faites-le rôtir 35 min au four. Durant la cuisson, veillez à le retourner régulièrement, pour qu'il soit uniformément bien croustillant : c'est le secret d'une cuisson à point.

LA CRÈME

Épluchez les gousses d'ail, coupez-les en deux, retirez le germe, et faites-les blanchir 1 à 2 min à l'eau bouillante. Égouttez-les et faites-les cuire 15 min dans la crème avec du sel et du poivre. Au terme de la cuisson, mixez la sauce et passez-la au chinois. Rectifiez l'assaisonnement. Attention, pour qu'elle soit bien onctueuse, cette sauce doit être impérativement passée au chinois. Par ailleurs, il est préférable que l'assaisonnement soit suffisamment léger pour ne pas tuer la saveur de l'ail.

LE VRAI JUS

Lorsque le poulet est cuit, retirez-le du four, et découpez-le en 4, en suivant la carcasse avec le couteau. Divisez à nouveau les parts obtenues en 2. Gardez les portions au chaud.

Découpez la carcasse en plusieurs morceaux que vous replacez sur la plaque à rôtir. Faites-la saisir sur le feu pour réduire les sucs (sans les brûler !), puis retirez la graisse et déglacez avec le vin blanc. Réduisez des 2/3, puis ajoutez 1 dl d'eau. Grattez le fond de la plaque avec une spatule, et faites de nouveau réduire de moitié, puis passez au chinois étamine.

LE DRESSAGE

Présentez un morceau de cuisse et d'aile au centre de chaque assiette. Entourez d'un filet de crème d'ail et tachetez de quelques traits de vrai jus. Servez le restant en saucière.

Émincé de volaille et sa sauce d'agrume

PRÉPARATION 1 H 15
CUISSON 8 MIN POUR LE POULET
USTENSILES 1 PLAT CREUX
1 FAITOUT
1 PLAQUE
1 CASSEROLE
1 COUTEAU
1 FOUET
1 SAUTEUSE
PAPIER ABSORBANT

POUR 6 PERSONNES
6 SUPRÊMES DE VOLAILLE
24 ASPERGES MOYENNES VERTES
1 BETTERAVE ROUGE CUITE
2 COURGETTES - 2 CAROTTES
2 CONCOMBRES
200 G DE NOUILLES LARGES
200 G DE CÉLERI RAVE
1/2 BOTTE D'ORIGAN CISELÉ
1/2 BOTTE DE CIBOULETTE CISELÉE
5 DL D'HUILE D'OLIVE
LE JUS D'1 CITRON - LE JUS D'1 ORANGE
LE JUS D'1 CITRON VERT
LE JUS D'1 PAMPLEMOUSSE
2 GOUSSES D'AIL
1 C. À SOUPE DE MIEL
QUELQUES BRANCHES DE FLEUR
DE THYM FRAIS
60 G DE BEURRE

VARIANTE
Cette préparation peut aussi être appliquée à un poisson rôti ou grillé.

ACCOMPAGNEMENT PRÉCONISÉ
Une petite salade frisée

LE CONSEIL DU SOMMELIER
Bourgueil blanc (Loire)

LES SUPRÊMES DE VOLAILLE
Faites mariner 1 h les suprêmes de volaille parés, sans peau ni os, dans un peu d'huile d'olive, une gousse d'ail émincée, un quart des différents jus d'agrumes, du poivre et du sel.

LES NOUILLES ET LES LÉGUMES
Cuisez les nouilles à l'eau bouillante salée, en veillant à ce qu'elles restent fermes.
Détaillez les courgettes, les carottes et les concombres en lanières. Blanchissez-les rapidement à l'eau bouillante salée et ajoutez-les aux nouilles. Parsemez le tout de fleur de thym et d'un filet d'huile d'olive.
Coupez le céleri rave en fine julienne (voir p. 123) et faites-le frire. Réservez pour le dressage.

LA VINAIGRETTE D'AGRUMES
Incorporez le miel au jus d'agrumes : la vinaigrette perdra ainsi son acidité tout en restant acidulée ; ajoutez également une gousse d'ail cuite et réduite en purée, du sel et du poivre. Montez au fouet avec 3 dl d'huile d'olive jusqu'à l'obtention d'une émulsion.

LES GRILLADES
Retirez les suprêmes de la marinade et séchez-les sur un papier absorbant. Faites-les griller (ou sauter) rapidement dans une sauteuse avec l'huile de la marinade, en prenant soin de colorer fortement chaque face, puis réservez.

LES ASPERGES
Dans la même sauteuse, faites cuire dans un mélange de beurre et d'eau les asperges vertes épluchées et taillées en biseaux, jusqu'à ce qu'elles soient légèrement colorées. Salez, poivrez et parsemez d'un peu d'origan. Incorporez ensuite le mélange nouilles et légumes et faites chauffer rapidement. Rectifier l'assaisonnement.

LE DRESSAGE
Déposez un lit de nouilles et de légumes au centre de chaque assiette et disposez les suprêmes en éventail sur le dessus. Versez un filet de vinaigrette, parsemez de ciboulette émincée et de quelques dés ou bâtonnets de betterave rouge. Ajouter un petit monticule de julienne de céleri rave.

Suprême de pintadeau aux champignons de cueillette

PRÉPARATION 40 MIN
CUISSON 8 MIN POUR LE PINTADEAU
USTENSILES 1 COUTEAU
PLUSIEURS CASSEROLES
1 PLAT DE SERVICE
1 POÊLE
2 SAUTEUSES

POUR 6 PERSONNES
6 SUPRÊMES DE PINTADEAU AVEC LEUR PEAU
1 ÉCHALOTE FINEMENT CISELÉE
150 G DE BEURRE
1 C. À SOUPE D'HUILE D'ARACHIDE
1 DL DE PORTO ROUGE
600 G DE CHAMPIGNONS SAUVAGES DE SAISON
1 GOUSSE D'AIL NON ÉPLUCHÉE
500 G DE JEUNES POUSSES D'ÉPINARDS
24 ASPERGES VERTES
2 DL DE FOND DE VOLAILLE (VOIR P. 10)

VARIANTE
Vous pouvez également réaliser cette recette avec des suprêmes de caneton.

LE CONSEIL DU SOMMELIER
Bordeaux rouge

ASTUCE DU CHEF
Pour que les épinards ne soient pas gorgés d'eau, pressez-les fortement après la cuisson.

LES ASPERGES
Faites blanchir les pointes d'asperges vertes quelques minutes dans une eau bouillante salée, à l'anglaise (voir p. 40), en veillant à ce qu'elles restent fermes. Rafraîchissez-les à l'eau glacée, puis réservez.

LES SUPRÊMES
Dans une sauteuse, suffisamment large pour contenir les 6 suprêmes, faites chauffer environ 50 g de beurre avec un peu d'huile. Après avoir salé et poivré les pintadeaux, posez-les dans la poêle côté peau. Faites cuire à feu doux pour donner à celle-ci une belle coloration, puis retournez et finissez la cuisson. Réservez les suprêmes dans un plat de service.

LA SAUCE
Dans la même sauteuse, faites réduire les sucs, dégraissez et déglacez avec le porto rouge. Réduisez de moitié puis ajoutez le fond de volaille. Rectifiez l'assaisonnement et réservez.

LES CHAMPIGNONS
Lavez rapidement les champignons sauvages et coupez-les en gros morceaux afin qu'ils aient tous plus ou moins la même taille. Faites-les revenir vivement dans 50 g de beurre. Salez et poivrez, ajoutez l'échalote puis terminez la cuisson des champignons avec les pointes d'asperges.

LES ÉPINARDS
Dans une large sauteuse, amenez 50 g de beurre à l'état de noisette et ajoutez la gousse d'ail. Faites-y revenir rapidement les jeunes pousses d'épinards, salez, poivrez puis réservez. Sautés ainsi, les épinards vont perdre leur eau et bien s'imprégner du beurre.

LE DRESSAGE
Disposez au centre de chaque assiette les épinards, le mélange de champignons et d'asperges. Coupez les suprêmes en deux morceaux et disposez-les sur le côté, puis entourez d'un cordon de sauce.

ans une eau
tent fermes.

tes chauffer
pintadeaux,
celle-ci une
mes dans un

vec le porto
isonnement

rceaux afin
dans 50 g de
hampignons

t ajoutez la
alez, poivrez
prégner du

mpignons et
e côté, puis



Mitonnée de légumes oubliés, volaille à la chapelure de pain d'épices

••

Préparation 35 MIN
Cuisson 20 MIN
Ustensiles 1 ÉCONOME
1 COCOTTE
1 SAUTEUSE AVEC COUVERCLE
1 POÊLE
1 COUTEAU

Pour 4 personnes
4 SUPRÊMES DE POULET DE BRESSE
80 G DE BEURRE
200 G DE CHAMPIGNONS DE SAISON
1 PINCÉE D'ÉCHALOTE HACHÉE
1 PINCÉE DE FINES HERBES
2 C. À SOUPE D'HUILE D'OLIVE
1 C. À SOUPE DE CHAPELURE DE PAIN D'ÉPICES (RASSIS ET PASSÉ AU MIXEUR)
5 CL DE PORTO ROUGE
2 DL DE BOUILLON DE VOLAILLE
SEL ET POIVRE DU MOULIN
POUR LA MITONNÉE
100 G DE CROSNES
100 G DE CERFEUIL TUBÉREUX
300 G DE TOPINAMBOURS
80 G DE FIGUES FRAÎCHES
20 G D'ABRICOTS COUPÉS EN DÉS
20 G DE MARRONS

Variante
Vous pouvez également saupoudrer les légumes de chapelure de pain d'épices et les servir en gratin, après les avoir passés une dizaine de minutes au four.

Le conseil du sommelier
Bordeaux rouge

Les légumes
Épluchez les légumes, crosnes, cerfeuil et topinambours et coupez-les en bâtonnets. Dans une cocotte, faites revenir les figues, les abricots et les marrons dans 30 g de beurre, puis ajoutez l'ensemble des légumes précédemment détaillés. Salez, poivrez et versez 1 dl de bouillon de volaille. Laissez mijoter sur le coin du feu pendant 30 min. Cuits ensemble, les légumes mêleront très agréablement leurs parfums.

La poêlée de champignons
Faire revenir les champignons dans une poêle avec un peu d'huile d'olive, l'échalote et les fines herbes.

Les suprêmes
Pendant ce temps, dans une sauteuse, faites chauffer 50 g de beurre, disposez-y les suprêmes de poulet préalablement assaisonnés, et faites-les colorer de toutes parts. Couvrez la sauteuse et laissez cuire 3 à 4 min de chaque côté. Retirez et maintenez au chaud.

La sauce
Retirez la graisse de la sauteuse, déglacez avec le porto et versez 1 dl de bouillon de volaille sans le faire réduire. Vérifiez l'assaisonnement.

Le dressage
Coupez chaque suprême de poulet de Bresse en deux, parsemez-les avec la chapelure de pain d'épices, puis disposez-les sur des assiettes individuelles avec la poêlée de champignons et la mitonnée de légumes oubliés. Entourez d'un cordon de sauce.

• •

n bâtonnets.
ans 30 g de
alez, poivrez
dant 30 min.

e, l'échalote

sposez-y les
outes parts.
t maintenez

bouillon de

c la chape-
c la poêlée
n de sauce.



Dos de pigeons lustrés au miel de gingembre et sarriette ••

Préparation 40 min
Cuisson 15 min
Ustensiles 1 planche
1 batte - 1 couteau
1 économe - 1 pinceau
1 chinois étamine
1 casserole - 1 sauteuse
1 plat allant au four

Pour 4 personnes
4 pigeons de 400 g
2 c. à soupe d'huile d'arachide
30 g de beurre
150 g de miel au gingembre
5 cl de vinaigre balsamique
Pour la sauce
1 gousse d'ail
quelques feuilles de thym
et de laurier
5 dl de fond blanc de volaille
(voir p. 10)
sel, poivre
Pour la garniture
200 g de cèpes - 1 dl de lait - 1 dl d'eau
le jus d'1 citron
2 c. à soupe d'huile d'olive
8 tubéreuses de cerfeuil
1 échalote ciselée
quelques feuilles de cerfeuil haché
quelques feuilles de sarriette
sel, poivre

Accompagnement préconisé
Des légumes du jardin : carottes, navets ou petits pois.

Le conseil du sommelier
Madiran (Sud-Ouest)

Astuce du chef
N'émincez pas les suprêmes de pigeon, car ils pourraient perdre leur tendreté.

Les pigeons et la sauce
Désossez les pigeons, sans séparer les 2 filets. Concassez les os avec une batte sur une planche et, dans une sauteuse, faites-les revenir dans un peu d'huile. Incorporez l'ail, le thym et le laurier. Dégraissez, ajoutez le fond de volaille puis laissez réduire de moitié. Passez la sauce au chinois étamine.

La garniture
Épluchez les tubéreuses de cerfeuil et faites-les cuire avec un mélange d'eau, de lait et de jus d'un citron à hauteur. Veillez à ce qu'elles restent légèrement fermes.
Lavez les cèpes puis coupez-les en quartiers avant de les faire revenir dans l'huile d'olive. Salez et poivrez puis incorporez l'échalote, le cerfeuil et la sarriette.

La cuisson des filets de pigeon
Préchauffez le four à 180 °C.
Assaisonnez les dos des pigeons. Caramélisez légèrement le miel en le faisant chauffer à feu doux, déglacez avec le vinaigre balsamique puis badigeonnez les suprêmes de cette préparation à l'aide d'un pinceau. Faites cuire au four 8 min, avec 30 g de beurre. Prenez soin d'arroser régulièrement les pigeons au cours de la cuisson et laissez reposer 5 min avant de servir.

Le dressage
Disposez les suprêmes sur le bord de l'assiette et les tubéreuses de cerfeuil, la pointe dirigée vers le centre. Élaborez un petit dôme de cèpes avant de napper le tout d'un cordon de sauce.

Volaille de Bresse pochée, sauce suprême

Préparation 1 H 30
Cuisson 45 MIN À 1 H
Ustensiles 1 AIGUILLE À BRIDER
1 CASSEROLE - 1 COUTEAU
1 ÉCUMOIRE - 1 MARMITE À COUVERCLE
1 FOUET - 1 CHINOIS FIN
FICELLE DE CUISINE

Pour 4 personnes
1 POULET FERMIER DE 1,8 KG
2 CAROTTES - 1 GROS OIGNON
1 POIREAU MOYEN
1 BRANCHE DE CÉLERI
1 BOUQUET GARNI - 1 CITRON
1,5 L FOND DE VOLAILLE (VOIR P. 10)
(FACULTATIF)
Pour la sauce
40 G DE FARINE - 40 G DE BEURRE
2 DL DE CRÈME FRAÎCHE
1 JAUNE D'ŒUF
SEL, POIVRE BLANC

Variante
Il est possible de préparer une poule en suivant cette recette, excepté le temps de cuisson qui sera beaucoup plus long (comptez 1 h 30). Vous pourrez la servir avec du riz mouillé avec la cuisson (qui ne sera donc pas transformée en sauce) : ce plat prend le nom de Poule au riz ou Poule au gras.

Accompagnement préconisé
Un riz pilaf ou un riz créole.

Le conseil du sommelier
Touraine blanc (Loire)

Astuce du chef
Si vous manquez de temps pour faire dégorger le poulet, vous pouvez le faire blanchir à l'eau bouillante pendant 10 min, juste avant la cuisson.

Le poulet

Videz et bridez le poulet (voir p. 180). Si possible, faites-le dégorger à l'eau froide quelques heures afin de rendre la chair bien blanche.
Selon leur grosseur, coupez les carottes et l'oignon en 2 ou en 4. Ficelez ensemble le poireau, la branche de céleri et le bouquet garni.
Citronnez les morceaux de poulet avec le jus du citron puis placez-les dans une marmite en les couvrant d'eau froide ou de fond de volaille. Ajoutez les légumes et le bouquet, assaisonnez, portez à ébullition et écumez régulièrement. Laissez cuire à feu doux de 45 min à 1 h suivant la taille du poulet. Ce pochage du poulet rendra la chair particulièrement tendre.
Lorsque le poulet est cuit, égouttez-le ; si la cuisson est parfaite, le jus qui en découle sera très clair. Retirez la peau et couvrez le poulet d'un torchon humide pour l'empêcher de se dessécher pendant la confection de la sauce.

La sauce

Remettez la peau dans le jus de cuisson, faites-le réduire de moitié ou plus, suivant le volume désiré. Ce jus doit être assez concentré.
Réalisez un roux blanc en mélangeant la farine et le beurre puis laissez refroidir. Ajoutez ensuite 1/2 l de cuisson réduite et portez à ébullition en fouettant. Laissez cuire jusqu'à l'obtention d'une sauce bien nappante, puis ajoutez la crème et le jaune d'œuf en lui donnant encore quelques bouillons. Rectifiez l'assaisonnement et passez au chinois.
Passez également la peau au chinois (pour la dégraisser), taillez-la en fine julienne et incorporez à la sauce.

Le dressage

Coupez le poulet en 4 morceaux (2 cuisses et 2 ailes), nappez avec la sauce et servez le reste en saucière.

Volaille en croûte de sel et graine de moutarde •••

Préparation 40 min
Cuisson 15 min
Ustensiles 1 couteau
1 sauteuse
1 casserole
1 chinois
1 plaque à rôtir

Pour 4 personnes
pour le poulet
4 suprêmes de poulet
500 g de pâtes de couleur
4 dl de fond de veau (voir p. 11)
1 dl de porto
1 botte de cerfeuil ciselé
1 dl d'huile de noix
2 c. à soupe d'huile d'arachide
20 g de beurre
2 tranches de jambon de Bayonne coupé en petits dés
pour la croûte de sel
eau
200 g de gros sel
200 g de farine
5 brins de thym
3 c. à soupe de graines de moutarde

Accompagnement préconisé
Des carottes à l'étuvée.

Le conseil du sommelier
Mâcon village
(bourgogne blanc)

Astuce du chef
Pour la cuisson des pâtes, salez à l'ébullition, après qu'elles sont dans l'eau.

La croûte de sel

Préchauffez le four à 120 °C.

Mélangez le sel, la farine, le thym et les graines de moutarde avec un peu d'eau pour former une boule. Laissez reposer 15 min.

Le poulet

Dans une sauteuse, saisissez les suprêmes, côté peau en premier, avec un peu d'huile et de beurre, jusqu'à l'obtention d'une jolie coloration blonde. Retirez-les, dégraissez la sauteuse et déglacez avec le porto. Faites réduire le tout puis ajoutez le fond de veau. Laissez réduire à nouveau. Passez au chinois et rectifiez l'assaisonnement en ajoutant quelques gouttes d'huile de noix.

La cuisson

Recouvrez les suprêmes de la croûte de sel et placez le reste de sel sur une plaque. Posez les suprêmes par-dessus et faites cuire 15 min à 120 °C. Cette température a une grande importance : parce qu'elle est assez basse, la volaille sera très tendre.

Les pâtes

Faites cuire les pâtes dans un grand volume d'eau salée, avec quelques gouttes d'huile de noix. Égouttez-les en fin de cuisson et rincez-les à l'eau chaude. Assaisonnez avec un peu d'huile de noix, du jambon de Bayonne et quelques feuilles de cerfeuil.

Le dressage

Dressez les pâtes en forme de nid puis déposez les suprêmes sur l'assiette avec la croûte de sel et le jus parfumé à l'huile de noix.

e •••

eu d'eau pour

n peu d'huile
s, dégraissez
ez le fond de
onnement en

une plaque.
température
rès tendre.

uttes d'huile
sonnez avec
rfeuil.

ette avec la





ATELIER PROVENCE

L'huile d'olive constitue, sans contexte, la base de la cuisine provençale. Crue ou cuite, on l'utilise "à toutes les sauces", à condition qu'elle soit de qualité, et dans ce domaine, les Provençaux ne plaisantent pas !

Les variétés

Il existe quelque 500 variétés d'huile d'olive avec de nombreux terroirs. Chacune de ces variétés présente une couleur et un arôme différents. Les zones AOC françaises, par exemple, produisent des huiles typiques : douces à Nice, avec une saveur d'amande, plus vertes dans la vallée des Baux, en Provence et à Aix, rondes et fruitées à Nyons.

Goût et couleur

Une bonne huile d'olive doit être légère, fluide et posséder une grande saveur. Elle doit briller sur les aliments : une huile terne est oxydée.

Pour la tester, procédez comme pour un vin. Commencez par la sentir au nez : l'arôme doit être puissant et franc ; goûtez-la puis analysez l'arrière-goût qu'elle vous laisse en bouche.

Les critères de qualité

Pour choisir une bonne huile, regardez tout d'abord son étiquette. Elle doit indiquer "Vierge extra", ce qui signifie que son taux d'acidité est inférieur à 1 % : plus le taux d'acidité est bas, plus la qualité de l'huile est élevée. La mention "Première pression à froid", en revanche, n'est d'aucune utilité : l'huile d'olive étant toujours pressée à froid (la deuxième pression, à chaud, qui permettait d'allonger la récolte, est aujourd'hui totalement abandonnée pour la consommation).

Préférez une huile millésimée : c'est la preuve qu'elle n'est pas le résultat d'un assemblage de deux années. Mieux encore : si la mention du verger ou du moulin est indiquée (c'est souvent le cas dans les épiceries fines), vous aurez la preuve qu'il ne s'agit pas d'un mélange d'huiles de plusieurs pays.

La conservation

L'huile d'olive se consomme fraîche : ne pas la garder plus de deux ans. Comme elle emmagasine les odeurs, qu'elle s'oxyde et que des bactéries peuvent s'y développer, il faut la conserver à l'abri de l'air, de la lumière et de la chaleur. Ne la placez surtout pas au réfrigérateur (15 à 18 °C sont parfaits).

les sauces",
une couleur
à Nice, avec
s : une huile
franc ; goû-
signifie que
La mention
a deuxième
ommation).
ées. Mieux
ous aurez la
urs, qu'elle
chaleur. Ne

	Recettes	Apprentissages	C'est excellent
•	194 Artichauts poivrade à la barigoule	Cuire des poivrades	Avec des petits pois, en fricassée Avec une viande grillée ou rôtie
•	196 Tarte à la tomate confite et à la fleur de thym	Émonder et confire des tomates Préparer un feuilletage	Avec une salade de roquette
• •	197 Saumon mariné au trians	Réaliser une gelée au vin Faire mariner un saumon	Pour une volaille ou un gibier
• •	198 Légumes de Provence mijotés à l'huile d'olive, herbes fraîches	Cuire des légumes à l'anglaise Cuire des légumes dans un bouillon de volaille	Avec de l'agneau grillé Avec toutes les viandes blanches
• •	200 Bayeldi d'agneau à la menthe poivrée	Réaliser une concassée de tomates Faire un bayeldi Confectionner un jus à la menthe Cuire une viande d'agneau	Avec un poisson en papillote ou une volaille Avec une viande grillée ou du saumon fumé Avec un rôti de gigot d'agneau
• • •	201 Terrine d'agneau confit à la provençale	Confire la viande d'agneau Faire un bayeldi Monter une terrine	Avec un tian d'aubergines Avec une viande grillée ou du saumon fumé
• • •	202 Suprême de loup aux artichauts	Tourner des artichauts et des petits violets Préparer une purée d'artichaut Frire des petits-violets	Avec des ris de veau croustillants Dans des raviolis à la ricotta

Artichauts poivrade à la barigoule

Préparation 15 MIN
Cuisson 15 MIN
Ustensiles 1 COUTEAU
1 GRAND POÊLON
4 POÊLONS INDIVIDUELS
1 COUVERCLE

Pour 4 personnes
12 PETITS ARTICHAUTS
6 OIGNONS BLANCS ÉMINCÉS
1 CAROTTE COUPÉE EN DÉS
100 G DE PETIT SALÉ CUIT ET HACHÉ
1 VERRE DE VIN BLANC SEC
2 C. À SOUPE D'HUILE D'ARACHIDE
1 DL D'HUILE D'OLIVE
1 PINCÉE DE BASILIC HACHÉ
SEL, POIVRE

Variante
Vous pouvez remplacer le basilic par de la coriandre fraîche.

Accompagnements préconisés
Un poisson ou une viande grillés.

Le conseil du sommelier
Bandol
(provence rouge)

La cuisson des artichauts
Lavez les artichauts et enlevez les premières feuilles. Coupez le bout des suivantes. Dans un poêlon, versez 2 c à soupe d'huile d'arachide, réalisez un lit d'oignons blancs, de carotte et de petit salé. Salez et poivrez au goût.
Sur le lit, rangez ensuite les artichauts (feuilles vers le haut), arrosez largement d'huile d'olive et entamez la cuisson à feu vif. Mouillez d'un verre de vin blanc et de la même quantité d'eau. Assaisonnez. Couvrez et laissez cuire doucement pendant 15 min.

Le dressage
Servez dans des poêlons individuels et décorez de basilic haché.

s suivantes.
nons blancs,

ment d'huile
de la même
t 15 min.

Tarte à la tomate confite et à la fleur de thym

Préparation 1 h 30
Cuisson 1 h
Ustensiles 1 rouleau
3 plaques à pâtisserie
1 couteau
1 emporte-pièce de 12 cm de diamètre

Pour 6 personnes
500 g de pâte feuilletée (voir p. 20)
2 kg de tomates moyennes
5 dl d'huile d'olive
50 g de fleur de thym
4 gousses d'ail hachées
2 branches de basilic

Accompagnement préconisé
Une cuillère à soupe de pistou au parmesan et des feuilles de basilic frites.

Le conseil du sommelier
Cap corse
(corse rouge)

Astuce du chef
Vous pouvez assaisonner préalablement les tomates dans un saladier, avant de les mettre sur la plaque à pâtisserie.

Le feuilletage
Préchauffez le four à 180 °C.
Abaissez le feuilletage et faites-le cuire entre deux plaques afin que la pâte ne gonfle pas ; découpez-le après cuisson à l'aide de l'emporte-pièce et réservez jusqu'à refroidissement complet.

Les tomates
Épépinez les tomates et coupez-les en 4 de façon à obtenir des pétales. Placez ces derniers sur une plaque à pâtisserie et nappez-les d'un trait d'huile d'olive. Salez, poivrez puis saupoudrez de fleurs de thym et d'ail haché.
Mettez au four à 120-150 °C pendant environ 1 heure : cette basse température va permettre aux tomates de se confire, tout en cuisant doucement.
Lorsqu'ils sont confits, disposez les pétales de tomate de façon harmonieuse sur chacun des ronds de feuilletage.

Le dressage
Décorez les tartelettes d'un trait d'huile d'olive et de feuilles de basilic.

Saumon mariné au trians

Préparation 15 min + 30 min
Cuisson 5 min
Ustensiles 1 couteau
1 casserole
1 plaque à débarrasser
6 assiettes creuses

Pour 6 personnes
600 g de filet de saumon coupé en escalopes très fines
1,5 dl d'huile olive
1 c. à soupe persil haché
1 c. à soupe d'aneth haché
1 bouteille de vin de Trians (provence rosé)
le zeste d'1/2 citron
le jus d'1 citron
2 feuilles de gélatine
1 grosse poignée d'herbes fines variées
fleur de sel, poivre du moulin

Accompagnement préconisé
Des chips de céleri-rave.

Le conseil du sommelier
Vin du Domaine de Trians (provence rosé)

Astuce du chef
Pour que la gelée au trians soit bien prise, préparez-la 24 h à l'avance.

Le saumon

Assaisonnez le fond de 6 assiettes avec un trait d'huile d'olive, du sel, du poivre, les herbes hachées (persil et aneth) et quelques gouttes de vin de Trians.
Placez les escalopes de saumon sur les assiettes, ajoutez de nouveau du sel, du poivre, le zeste de citron, le trians (réservez-en 6 dl), 1dl d'huile d'olive puis laissez mariner 30 min au réfrigérateur.

La gelée

Pendant ce temps, faites bouillir dans une casserole le vin restant, faites flamber et réduire un peu. Incorporez les feuilles de gélatine préalablement ramollies à l'eau froide. Disposez le mélange en fine couche sur une plaque à débarrasser (plaque trouée en acier, utilisée pour garder les aliments au chaud) et laissez prendre au réfrigérateur.

Le dressage

Réalisez une salade avec les herbes fines et assaisonnez d'huile d'olive, de jus de citron, de sel et de poivre. Présentez un petit bouquet sur chaque assiette. Sortez la gelée du réfrigérateur, concassez-la à la fourchette et parsemez-en le saumon. Ajoutez un peu de fleur de sel, de poivre du moulin et servez immédiatement.

Légumes de Provence mijotés à l'huile d'olive, herbes fraîches

••

Préparation 20 min
Cuisson 15 min
Ustensiles 1 économe
1 couteau
1 casserole
1 sauteuse

Pour 4 personnes
8 petites carottes
4 petits navets
100 g de petits oignons nouveaux
4 poireaux
2 petites courgettes
4 mini fenouils
200 g de petits pois écossés
8 asperges vertes
50 g de beurre
5 cl d'huile d'olive
5 dl de bouillon de volaille
un trait de vinaigre balsamique
un mélange d'herbes fraîches (basilic, persil, etc.)
fleur de sel, poivre du moulin

Variante
Selon la saison, vous pouvez cuisiner ce plat avec des fèves, des radis, des cébettes et des artichauts violets.

Accompagnement préconisé
Un poisson de roche.

Le conseil du sommelier
Coteaux-d'Aix-en-Provence (provence rosé)

Préliminaires
Épluchez carottes, navets, oignons et asperges. Coupez les blancs des poireaux et les courgettes en tronçons de 3 cm. Recoupez les tronçons de ces dernières en 2, dans le sens de la longueur.

La cuisson
Faites cuire à l'anglaise les asperges (voir p. 40) et les petits pois puis rafraîchissez-les à l'eau glacée. Dans une sauteuse, faites chauffer l'huile d'olive et ajoutez le beurre. Quand il est bien mousseux, déposez les oignons, les navets, les carottes, les poireaux et les fenouils, et faites-les sauter rapidement sans coloration, jusqu'à ce qu'ils soient bien brillants.
Assaisonnez, laissez-les s'imprégner de la matière grasse, puis ajoutez le bouillon de volaille. Laissez cuire à petits bouillons pendant 6 à 7 min, ajoutez les courgettes et poursuivez la cuisson pendant encore 5 min, avant de mettre les asperges et les petits pois. Donnez une bonne ébullition, et versez un trait de vinaigre balsamique. Sortez les légumes et faites réduire le bouillon.
Le secret de cette recette tient aux divers temps de cuisson. Il faut donc absolument respecter l'ordre dans lequel vous devez ajouter les légumes pour que tous soient parfaitement cuits à cœur.

Le dressage
Servez immédiatement dans des assiettes creuses avec le bouillon gras préalablement réduit. Saupoudrez du mélange d'herbes fraîches.

• •

oireaux et les
es en 2, dans

aîchissez-les
ez le beurre.
les poireaux
qu'ils soient

e bouillon de
ourgettes et
s et les petits
nique. Sortez

absolument
e tous soient

as préalable-



Bayeldi d'agneau à la menthe poivrée ••

Préparation 30 min
Cuisson 20 min
Ustensiles 1 couteau
2 casseroles - 1 sauteuse
1 papier sulfurisé
1 cercle - 1 chinois
plusieurs poêles
1 plat allant au four

Pour 4 personnes
1 selle d'agneau désossée
1/2 l de jus d'agneau
500 g de tomates moyennes
3 petites tomates
1 petite courgette
2 mini aubergines
100 g de champignons de Paris émincés
100 g de mousserons
2 bouquets de menthe poivrée
1 gousse d'ail écrasée
1 gros oignon ciselé
1 dl d'huile d'olive
1 bouquet garni
sel fin, poivre du moulin

Accompagnement préconisé
Des girolles poêlées.

Le conseil du sommelier
Montagne saint-émilion (bordeaux rouge)

Astuce du chef
Vous pouvez cuire l'agneau à petit feu, dans une sauteuse, pour lui donner plus de coloration.

L'agneau et le jus à la menthe
Parez la selle avec un couteau pour n'en garder que les 2 canons (les filets). Dégraissez-les et retirez la fine peau qui les recouvre.
Confectionnez un jus d'agneau avec les os et les parures (voir p. 14), ajoutez 3 brins de menthe pendant la cuisson. Passez le jus obtenu au chinois puis mélangez 4 feuilles de menthe blanchies à l'eau bouillante et coupées en fine julienne.

La concassée de tomates
Faites suer l'oignon à l'huile d'olive, ajoutez les tomates moyennes pelées et épépinées, la gousse d'ail et le bouquet garni. Laissez cuire à feu doux.

Le bayeldi
Tranchez finement, en rondelles semblables, les aubergines, la courgette et les petites tomates. Poêlez-les séparément à l'huile d'olive, assaisonnez-les, puis dressez-les en petits dômes sur la plaque du four recouverte d'un papier sulfurisé. Continuez la cuisson à four doux (160 °C) pendant 5 min.

La cuisson de l'agneau et des champignons
Préchauffez le four à 180 °C.
Saisissez les canons d'agneau dans une sauteuse et un peu d'huile d'olive ; assaisonnez-les et placez-les 7 min au four. Laissez reposer.
Poêler ensuite vivement les champignons.

Le dressage
Présentez un cercle de concassée de tomate au centre des assiettes. Disposez les tranches de canon d'agneau par-dessus. Recouvrez avec le bayeldi. Surmontez d'un petit bouquet de menthe poivrée frais ou frit. Entourez d'un cordon de jus d'agneau et parsemez de champignons.

Terrine d'agneau confit à la provençale

Préparation 40 min + 48 h
Cuisson 1 h 30
Ustensiles
1 couteau
1 très grande cocotte
1 terrine
1 plaque allant au four
papier sulfurisé

Pour 6 personnes
1 gigot d'agneau de 1,2 kg
1 épaule d'agneau de 1,2 kg
2 l d'huile d'olive
4 tomates
4 oignons
Pour la garniture aromatique
3 tomates
2 carottes
1 bouquet garni
1 branche de thym
1 tête d'ail
Pour le bayeldi
2 tomates
2 courgettes
2 aubergines
1 dl d'huile d'olive

Accompagnement préconisé
Une petite salade verte agrémentée de dés de poivrons.

Le conseil du sommelier
Madiran
(Sud Ouest)

La cuisson de l'agneau
Pelez les carottes et les tomates, épépinez-les, coupez la tête d'ail en 2 dans le sens de la largeur. Versez l'huile d'olive dans une cocotte, avec les carottes, les tomates, l'ail, le bouquet garni et le thym. Après un léger frémissement, ajoutez l'épaule et le gigot d'agneau, laissez cuire 1 h 30 en gardant ce même frémissement (cocotte fermée). Ce type de cuisson est essentiel à l'obtention d'une viande bien moelleuse. Sortez du feu et laissez refroidir. Placez 48 h au réfrigérateur.

Le bayeldi
Préchauffez le four à 180 °C.
Lavez, essuyez les courgettes, les tomates et les aubergines, et détaillez-les en rondelles de 5 mm d'épaisseur. Tapissez une plaque allant au four d'un papier sulfurisé légèrement huilé. Disposez-y les rondelles de courgettes, de tomates et d'aubergines, en les faisant se chevaucher. Arrosez d'1 dl d'huile d'olive, salez, poivrez, puis mettez au four pendant 10 min.

La terrine
Désossez et effilochez délicatement le gigot et l'épaule, salez et poivrez. Tapissez le fond et les côtés de la terrine avec le mélange de courgettes, de tomates et d'aubergines, en conservant le chevauchement. Remplissez l'intérieur avec la chair d'agneau effilochée. Pressez bien et laissez refroidir.

Le dressage
Présentez une tranche de terrine au centre de chaque assiette, avec un filet d'huile d'olive et quelques rondelles de tomate et d'oignon que vous aurez préalablement fait sécher au four.

Suprême de loup aux artichauts

•••

Préparation 20 MIN
Cuisson 4 MIN
Ustensiles 1 COUTEAU
1 CASSEROLE
1 FRITEUSE
1 TAMIS
1 BOL
1 FOUET
1 POÊLE
PAPIER ABSORBANT

Pour 4 personnes
600 G DE FILET DE LOUP OU DE BAR
1 TÊTE DE SALADE FRISÉE
4 GROS ARTICHAUTS BRETONS
4 PETITS VIOLETS
100 G DE CRÈME FRAÎCHE
1 DL D'HUILE D'OLIVE
1 C. À SOUPE DE VINAIGRE DE XÉRÈS
1 C. À CAFÉ DE MOUTARDE
HUILE POUR FRITURE
QUELQUES FEUILLES DE CERFEUIL
LE JUS D'1 CITRON
SEL FIN, POIVRE DU MOULIN

Le conseil du sommelier
Anjou blanc (Loire)

Astuce du chef
Vous pourrez passer plus facilement les cœurs d'artichauts au tamis s'ils sont encore tièdes.

Les artichauts
Tournez les artichauts (= donnez une forme régulière et arrondie au légume) pour en extraire les cœurs sans les abîmer. Pour cela, conservez la tige, enlevez les feuilles de la base et coupez au couteau les 2/3 des feuilles restantes. L'artichaut doit présenter l'aspect d'une belle tulipe. Ôtez alors toutes les feuilles, en rognant le pourtour vert foncé du cœur, et, après avoir dégagé celui-ci, retirez le foin avec une petite cuillère. Faites cuire les cœurs d'artichauts à feu doux dans de l'eau froide salée et citronnée. Après cuisson, coupez-les, puis passez-les au tamis afin d'obtenir une fine purée. Incorporez la crème, et assaisonnez assez fortement.

Les petits violets
Tournez de même les petits violets en gardant une partie de la base des feuilles, coupez le tout (feuilles et fonds) en tranches fines et faites frire dans une friteuse. Réservez sur un papier absorbant.

La salade
Triez et nettoyez la salade frisée. Confectionnez une vinaigrette en mélangeant de l'huile d'olive, de la moutarde et du vinaigre de xérès. Assaisonnez la frisée.

Le loup
Coupez le loup en 4 portions et faites-le cuire avec la peau, à la poêle, dans un peu d'huile d'olive.

Le dressage
Disposez, au centre de chaque assiette, une portion de purée d'artichaut (qui doit être très moelleuse). Présentez sur le dessus une part de loup. Surmontez d'un bouquet de salade frisée, de tranches de petits violets frits et de quelques pluches de cerfeuil.

• • •

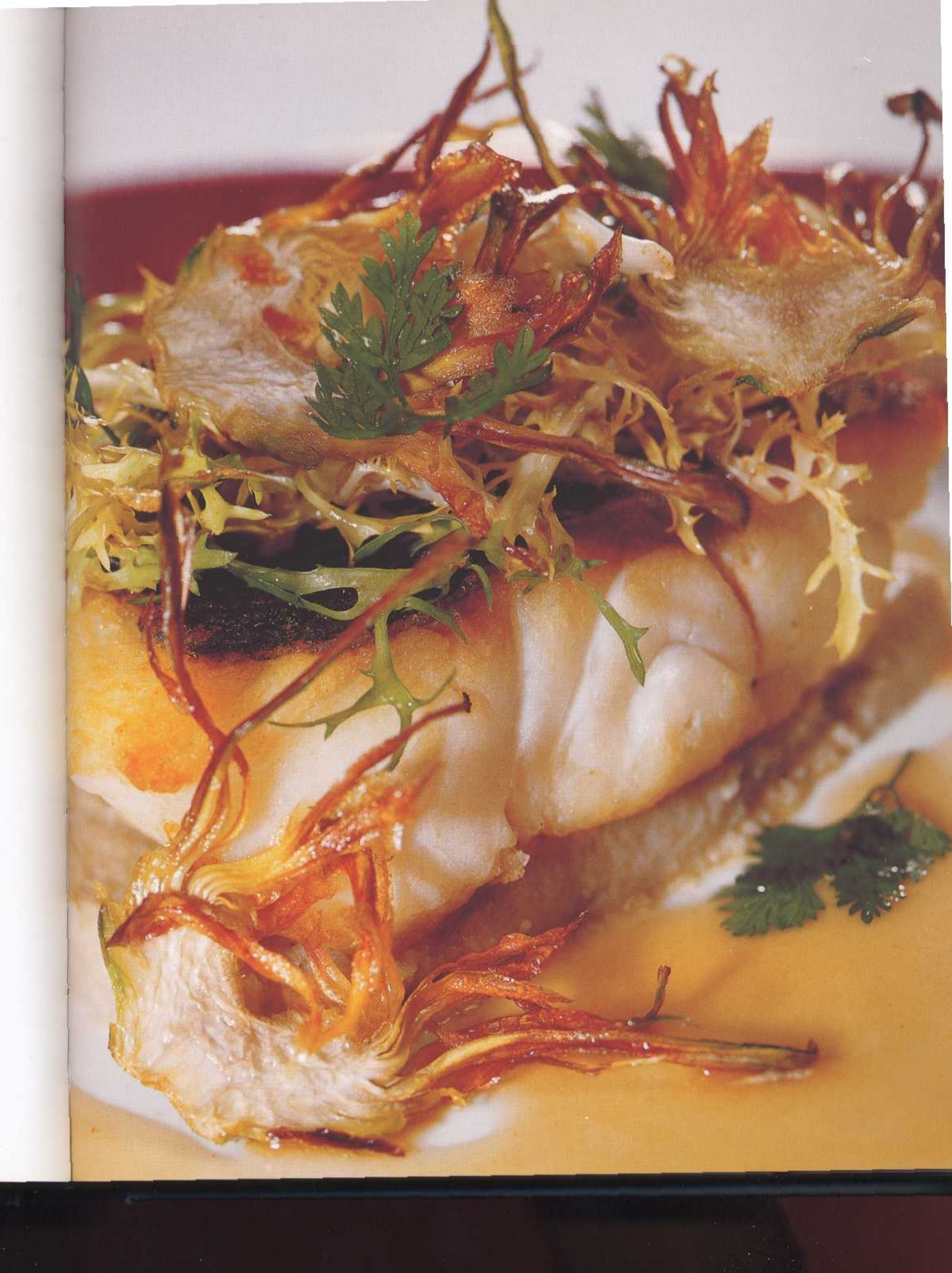
me) pour en
s feuilles de
it présenter
ourtour vert
tite cuillère.
et citronnée.
fine purée.

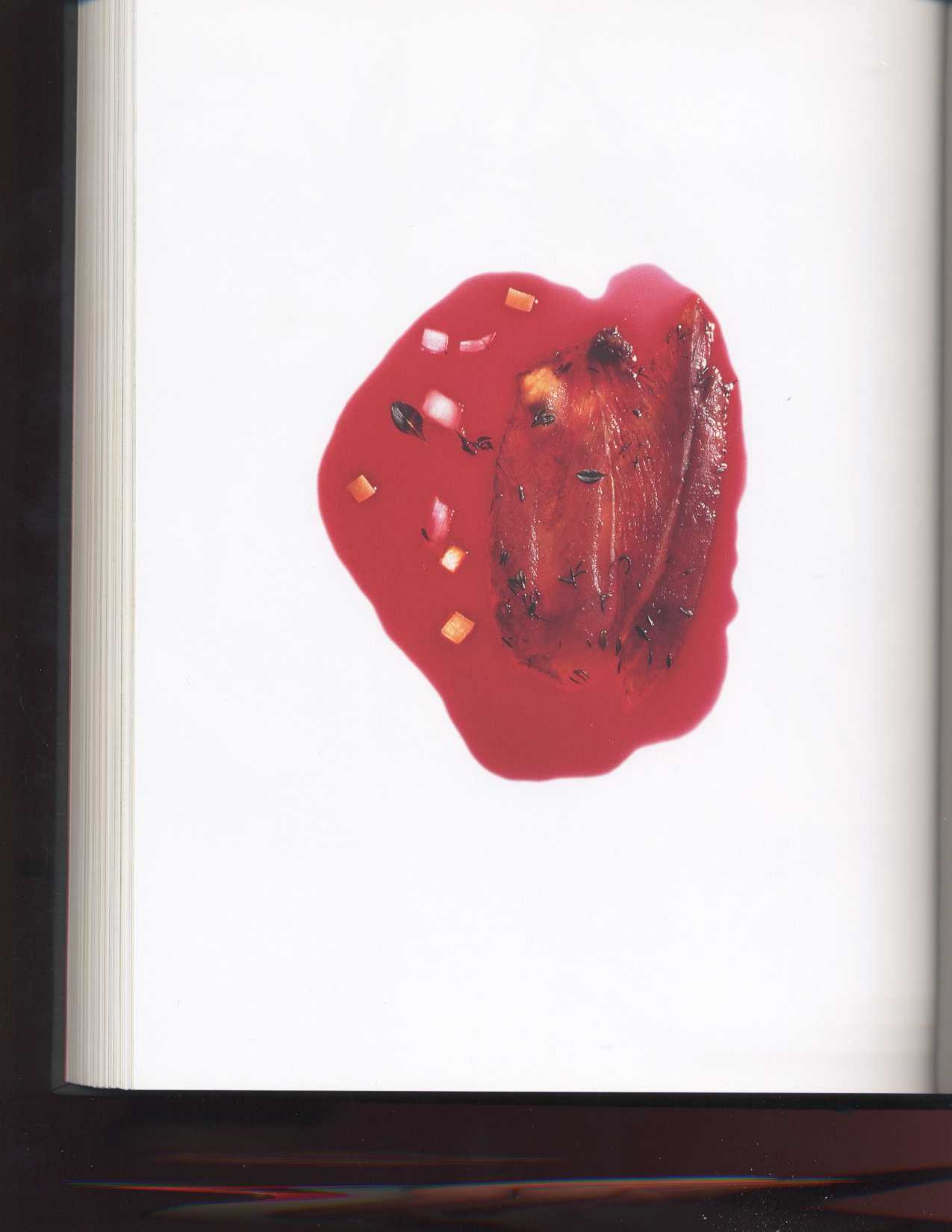
feuilles, cou-
ne friteuse.

langeant de
ée.

dans un peu

aut (qui doit
ez d'un bou-
pluches de





ATELIER GIBIER

Aujourd'hui, le gibier se fait rare : la chasse est très réglementée et vous ne le trouverez frais qu'à certaines périodes bien précises. Une bonne nouvelle pour le consommateur qui, ainsi, est assuré de trouver des produits de qualité et d'une fraîcheur incontestable.
Par ailleurs, sachez que le gros gibier (chevreuil, sanglier...) doit être éviscéré contrairement aux oiseaux. Si vous achetez votre gibier en découpes, surgelé ou sous-vide, vous n'aurez que l'étiquetage comme preuve de qualité !

Les critères de choix

Les gibiers à poil doivent présenter un pelage brillant et une odeur moyennement forte ; dans le cas contraire, cela signifierait qu'ils sont faisandés : soyez alors vigilants, car ils sont susceptibles de déclencher des allergies.
Pour les gibiers à plumes, préférez les femelles qui sont plus lourdes, avec des pattes claires, la première plume de l'aile pointue, le reste doux et souple – tout comme le bec –, la poitrine charnue et le bréchet flexible.

Les bonnes périodes d'achat

- Le faisan : octobre.
- Le lièvre : octobre.
- Les perdreaux et perdrix : septembre.
- Le lapin : juillet à janvier.

Comment les préparer

Pour les gibiers à plumes, placez votre oiseau trois à quatre jours dans un endroit frais afin que sa chair s'attendrisse. Plumez et videz-le juste avant de le cuisiner.

La cuisson du gibier à plumes

Les cuissons à la broche, à la cocotte et au four sont conseillées à condition qu'elles s'effectuent dans les règles. Toutefois le four et la broche risquent de dessécher les faisans et les perdrix dont la chair est peu épaisse. Une parade : les farcir ou les entourer de bardes et les arroser régulièrement pendant la cuisson. En revanche, la cuisson en cocotte permet de conserver la tendreté de la viande sans ajout de matière grasse.

La cuisson du gibier à poil

L'idéal est de faire mariner la viande (24 heures pour le lièvre, mais 4 jours pour le sanglier : renseignez-vous auprès de votre boucher). La chair sera ainsi plus souple et sa saveur, adoucie. Marinade à base de vin blanc ou de vin rouge ? C'est une affaire de goût. Les deux assouplissent la viande, mais le vin rouge a tendance à la noircir. Il est alors préférable de le réserver aux viandes rouges. Enfin, ne jetez pas votre marinade, elle servira de base aux fonds de sauce.

	Recettes	Apprentissages	C'est excellent
•	208 Faisan de Sologne aux pommes reinettes caramélisées	Faire une farce mousseline Caraméliser des pommes Cuire du foie gras	Avec des escalopes de foie gras Avec des magrets de canard
•	209 Perdreaux rôtis au marc, purée d'airelles et pignons de pin	Réaliser une purée d'airelles Préparer une farce à volaille Rôtir un gibier à plumes	Avec du foie gras poêlé
•	210 Canard sauvage en duo, clocharde rôtie, pomme sablée	Faire des pommes bouchons Lever et cuire un canard sauvage Réaliser des feuilletés	Avec un gigot d'agneau
• •	212 Classique râble de lièvre à la crème, moutarde forte	Faire une sauce à la moutarde Parer et cuire des râbles de lièvre	Avec un filet de poisson, une viande rouge ou de l'agneau
• • •	213 Lièvre à la royale Ritz Paris	Faire une marinade pour gibier Réaliser une farce au foie gras Préparer une roulade de lièvre	Pour une viande rouge Pour une volaille (cailles, chapon...)
• • •	214 Roulade de lapin en croûte d'herbes et sa cuisse confite	Confectionner des timbales de lapin aux cèpes Confire des cuisses de lapin Désosser un lapin Réaliser un fond brun de lapin	Avec une simple salade de roquette Avec des petits légumes de printemps

Faisan de Sologne
aux pommes reinettes caramélisées

Préparation 1 h 30
Cuisson 1 h 15 min
Ustensiles 1 couteau à désosser
1 éminceur - 1 sauteuse - 1 spatule
1 casserole - 1 plat allant au four
1 chinois étamine - plusieurs poêles

Pour 4 personnes
Pour la farce mousseline
1 cuisse de faisan - 1 blanc d'œuf
1,5 dl de crème fraîche - sel, poivre
Pour la garniture
30 g de beurre clarifié
2 pommes Golden épluchées, épépinées et coupées en 6 ou 8
30 g de sucre en poudre
Pour les suprêmes 2 poules faisanes de 1,2 kg environ - 120 g de foie gras cru de canard
50 g de beurre clarifié
200 g de crépine (facultatif) ou quelques bâtonnets de bois
Pour la sauce
30 g + 1 noisette de beurre clarifié
4 échalotes émincées finement
5 cl de cognac
5 dl de fond de veau
10 g de fécule de pommes de terre

Variantes
Vous pouvez également cuire les suprêmes sans les farcir. Dans ce cas, servez-les en présentant l'escalope de foie gras poêlée au milieu de l'assiette et le suprême escalopé en éventail. Le faisan peut être remplacé par des pintadeaux, poulets ou pigeons.

Accompagnements préconisés
Une fricassée de champignons des bois.
Une embeurrée de choux.

Le conseil du sommelier
Saint émilion (bordeaux rouge)

La farce mousseline et la garniture
Préparez la farce mousseline (voir p. 16) avec les ingrédients cités ci-contre.
Caraméliser les quartiers de pommes à la poêle, dans 30 g de beurre et de sucre.

Les suprêmes
Levez les cuisses des faisanes. Gardez-en une pour préparer la farce. À l'aide d'un couteau à désosser, levez les suprêmes (partie la plus charnue) des 3 cuisses obtenues, retirez la peau, ouvrez-les en portefeuille et assaisonnez-les légèrement. Gardez également les carcasses pour la sauce.
Taillez le foie gras en 4 escalopes, salez et poivrez sur toutes les faces puis poêlez-les rapidement dans 25 g de beurre clarifié. Égouttez et réservez.
Recouvrez l'intérieur de chacun des suprêmes avec une couche très mince de farce mousseline, disposez une escalope de foie gras, couvrez celle-ci avec un peu de farce et refermez les suprêmes avec la crépine (ou des bâtonnets de bois).

La cuisson
Préchauffez le four à 200 °C.
Dans une sauteuse, faites chauffer 25 g de beurre clarifié. Salez et poivrez l'extérieur des suprêmes puis colorez rapidement le côté le plus bombé et lisse. Retournez-les ensuite et terminez la cuisson au four, dans un grand plat, pendant 5 à 7 min. Passé ce temps, retirez et laissez reposer au chaud.

La sauce
Dans une casserole, faites chauffer 30 g de beurre clarifié, déposez les carcasses concassées, faites-les bien rissoler, puis ajoutez les échalotes et laissez-les suer quelques minutes. Dégraissez, puis déglacez au cognac. Laissez réduire presque à sec, ajoutez le fond de veau et laisser cuire environ 20 min. Passez au chinois et laissez à nouveau réduire jusqu'à l'obtention d'une consistance sirupeuse (liez, si nécessaire, avec un peu de fécule). Ajoutez une noisette de beurre et rectifiez l'assaisonnement avec sel et poivre.

Le dressage
Nappez les assiettes avec la sauce. Escalopez finement les suprêmes et disposez-les en éventail en dirigeant ce dernier vers le bas de l'assiette. Présentez quelques quartiers de pommes caramélisées et servez aussitôt.

Rappel
Beurre clarifié : beurre fondu et décanté.

Perdreaux rôtis au marc, purée d'airelles et pignons de pin

Préparation 1 h 30
Cuisson 10 à 15 min
Ustensiles 1 plaque à rôtir
1 poêle - 2 sauteuses
1 tamis - 1 mixeur
1 robot-coupe - 1 chinois étamine
1 gril

Pour 4 personnes

- 4 perdreaux prêts à cuire
- 250 g de pousses d'épinards
- 100 g de foie gras de canard cru
- 250 g d'airelles
- 1 poire
- 200 g de pignons de pin
- 2,5 dl de fond de volaille (voir p. 10)
- 100 g de beurre
- 2 c. à soupe d'huile d'arachide
- 4 tranches de pain de mie
- 60 g de lard gras
- 1 échalote ciselée
- 1 pincée de quatre-épices
- 20 cl de marc
- 2 c. à café de cognac
- 4 brins de cerfeuil
- sel, poivre

Variante
Vous pouvez présenter la purée d'airelles à l'intérieur d'une demi-poire pochée et vidée ou bien à l'intérieur d'une demi-pomme reinette vidée elle aussi, et cuite.

Accompagnement préconisé
Un émincé de choux rouge cuit.

Le conseil du sommelier
Chassagne-montrachet blanc (bourgogne)

Les perdreaux

Préchauffez le four à 180 °C.

Assaisonnez les perdreaux et faites-les rôtir 10 à 15 min environ dans un mélange d'huile d'arachide avec une noix de beurre au four. Laissez-les reposer.

La purée d'airelles

Nettoyez les airelles, pelez et épépinez la poire, puis émincez-la. Faites cuire le tout dans une sauteuse avec 50 g de beurre, pendant environ 15 min, mixez et passez au tamis. Réservez.

La farce

Découpez les perdreaux, réservez les morceaux et concassez les carcasses.

Par ailleurs, hachez le lard gras, le foie gras et les foies des perdreaux. Ajoutez le cognac, le quatre-épices, l'échalote, le sel et le poivre.

Vous pouvez également effectuer cette opération de la sorte : faites fondre le lard gras, ajoutez l'échalote, les foies, le cognac, les épices et assaisonnez. Hachez le tout au robot coupe et incorporez le foie gras de canard.

Mélangez bien et étalez cette farce sur les tranches de pain de mie, avant de les faire gratiner sur un gril pendant 1 min. Coupez chaque tranche en diagonale afin d'obtenir 2 triangles.

Les pignons de pin et les épinards

Faites blondir les pignons de pin à la poêle, dans 10 g de beurre. Ajoutez les pousses d'épinards nettoyées, faites-les sauter vivement et réservez.

La sauce

Déglacez au marc la plaque de cuisson des perdreaux. Ajoutez les carcasses concassées. Mouillez avec le fond de volaille. Laissez réduire le jus. Passez au chinois et réservez.

Le dressage

Disposez harmonieusement les cuisses et suprêmes de perdreaux sur un lit d'épinards. Entourez de triangles de toasts nappés de farce. Versez un cordon de purée d'airelles. Ajoutez un trait de sauce et ornez de plumets de cerfeuil.

Canard sauvage en duo, clocharde rôtie, pomme sablée

Préparation 2 h 30
Cuisson 5 à 8 min pour les suprêmes ; 15 min pour les feuilletés ; 30 min pour les pommes
Ustensiles 1 couteau à désosser
1 hachoir à grille moyenne
1 emporte-pièce de 10 cm de diamètre
1 plat à gratin - 1 chinois - 1 poêle
1 casserole - 1 pinceau - 2 sauteuses
1 plaque de cuisson - 1 éminceur

Pour 4 personnes
2 canards sauvages
4 petites pommes clochardes
1 orange - 1 pamplemousse
100 g de gorge de porc
2 œufs entier + 1 jaune
3 échalotes ciselées - 100 g de beurre
4 pommes de terre charlotte
100 g de trompettes de la mort
100 g de mie de pain fraîche
500 g de pâte feuilletée
1 branche thym
quelques feuilles de laurier
7 dl de fond de volaille (voir p. 10)
huile à frire - sel, poivre

Variante
Vous pouvez remplacer les feuilletés individuels par une grande bande que vous couperez en tranches, après cuisson.

Accompagnement préconisé
Une petite salade d'herbes mélangées avec de fines lamelles de pointes d'asperges.

Le conseil du sommelier
La romanée (bourgogne rouge)

Le canard et la farce
Levez les canards : à l'aide d'un couteau à désosser, enlevez les cuisses de la carcasse, ainsi que les suprêmes, en suivant les os.
Réservez les poitrines, retirez toute la viande des cuisses, pesez la chair et ajoutez la moitié du poids du canard en gorge de porc. Hachez le tout à la grille moyenne, salez, poivrez, et divisez la farce en 8. Incorporez la moitié des champignons hâchés que vous aurez fait cuire au préalable, 1 échalote, les œufs, puis assaisonnez.

Les feuilletés
Découpez 8 abaisses de pâte feuilletée de 10 cm de diamètre et piquez-les à la fourchette. Confectionnez 4 boulettes avec la farce et disposez-les au centre de 4 abaisses. Dorez le pourtour au jaune d'œuf et refermez avec les abaisses restantes. Soudez l'ensemble, dorez à nouveau et laissez reposer.

Les pommes
Préchauffez le four à 180 °C.
Évidez les pommes clochardes et placez une noisette de beurre à l'intérieur. Levez les quartiers de l'orange et du pamplemousse. Faites cuire les pommes au four suivant leur grosseur, pendant environ 30 min. Gardez les parures pour la sauce.

Les pommes de terre
Taillez les pommes de terre charlotte en bouchons et faites-les cuire dans une poêle avec 30 g de beurre, en les recouvrant d'eau. Égouttez-les, puis roulez-les dans la mie de pain mélangée aux trompettes de la mort hâchées restantes.

La cuisson
Concassez les carcasses des canards et faites-les colorer au four, sur une plaque de cuisson. Ajoutez les échalotes restantes, le thym, le laurier, déglacez avec le fond de volaille et finissez doucement la cuisson dans une sauteuse.
Faites cuire de même, sur la plaque, les poitrines de canard et les feuilletés. Passez ensuite le jus de canard au chinois et faites-le réduire en ajoutant le jus de cuisson et les parures des pommes clochardes. Assaisonnez.

La finition
Faites frire les pommes de terre dans une sauteuse avec de l'huile d'arachide.
À l'aide d'un éminceur, taillez les suprêmes de canard en aiguillettes et servez aussitôt.

Le dressage
Déposez dans chaque assiette une pomme clocharde, un feuilleté et une pomme bouchon dressée debout. Les aiguillettes de canards seront déposées quant à elles en éventail. Entourez avec les segments d'agrumes et nappez-les légèrement de sauce. Versez le reste de sauce tout autour.

Rappel
Parures : déchets ou parties nuisant à la présentation d'un aliment.

la carcasse,

et ajoutez la
enne, salez,
hâchés que

es à la four-
centre de 4
s restantes.

ur. Levez les
four suivant

s une poêle
dans la mie

e plaque de
: le fond de

tés. Passez
e cuisson et

hide.
ez aussitôt.

ne pomme
uant à elles
rement de



Classique râble de lièvre à la crème, moutarde forte

••

Préparation 40 min
Cuisson 12 à 14 min suivant la grosseur des râbles de lièvre

Ustensiles
1 couteau à désosser
1 éminceur
1 plaque à rôtir ou 1 sauteuse
1 chinois étamine
1 saucière

Pour 4 personnes
2 râbles de lièvre de 700 g environ
50 g d'huile d'arachide - 25 g de beurre
Sel, poivre

Pour la garniture aromatique
1 petite carotte taillée en brunoise
1 oignon moyen en brunoise
1 petite branche de céleri en brunoise
1 branche de thym légèrement broyée
Quelques feuilles de laurier légèrement broyées
Quelques queues de persil coupées en petits morceaux

Pour la finition
1 dl de vinaigre de vin rouge
1,5 dl de crème fraîche ou 2 dl de crème liquide
2 c. à café de moutarde de Dijon

Accompagnement préconisé
Des spetzel.

Le conseil du sommelier
Fronsac (bordeaux rouge)

Astuce du chef
Ne faites jamais bouillir une sauce contenant de la moutarde au risque de la voir tourner !

Les râbles de lièvre

À l'aide d'un couteau à désosser, retirez toutes les parties nerveuses des râbles (partie inférieure et charnue du dos du lapin). Réservez les parures. Salez et poivrez.

La cuisson

Préchauffez le four à 240 °C.
Dans une plaque à rôtir ou une sauteuse, faites chauffer l'huile. Posez les râbles sur le dos pour les colorer puis retournez-les. Placez une noix de beurre sur chacun d'eux et disposez les parures tout autour. Enfournez, faites cuire 6 min environ, puis entourez de la garniture aromatique et terminer la cuisson 6 à 8 min de plus. Arrosez en cours de cuisson. Une fois la cuisson terminée (les râbles doivent rester roses), retirez et gardez au chaud. Réservez la garniture sur la plaque.
Levez les filets et coupez-les en aiguillettes avec un éminceur.

La sauce

Dégraissez légèrement la plaque, placez-la sur le feu et déglacez avec le vinaigre. Laissez réduire presque à sec puis ajoutez la crème fraîche (ou la crème liquide) et laissez à nouveau réduire jusqu'à l'obtention d'une sauce nappante. Rectifiez l'assaisonnement, puis passez au chinois en pressant bien la garniture. Retirez du feu, incorporez la moutarde.

Le dressage

Présentez les râbles sur un plat de service, disposez les aiguillettes par-dessus et nappez de sauce. Servez le restant de sauce en saucière et la garniture à part.

Rappel

Parures : déchets ou parties nuisant à la présentation d'un aliment.

Lièvre à la royale Ritz Paris

Préparation 4 h + 12 h
Cuisson 3 h
Ustensiles 1 couteau à désosser
2 bols - 2 grands plats
1 hachoir à grille fine - 1 rondeau
1 chinois étamine
1 aiguille et du fil de cuisine

Pour 4 personnes
1 lièvre de 3 kg - 100 g de beurre
5 belles bardes - 100 g de graisse d'oie

Pour la marinade
1 bouteille de vin rouge (5 ans d'âge, type chambertin)
10 cl d'un bon vinaigre de vin rouge
2 carottes - 2 oignons - 6 gousses d'ail
6 échalotes - 2 branches de thym
4 feuilles de laurier - 3 clous de girofle - quelques queues de persil
10 baies de genièvre
sel et poivre noir du moulin

Pour la farce
1 foie gras d'oie moyen - 200 g de lard gras - 200 g de porc maigre
2 échalotes grises ciselées
5 cl de cognac - 1 œuf
25 g de beurre - quelques tranches de pain au lait - quatre épices - sel

Pour la sauce
10 cl de cognac, armagnac ou pineau des Charentes - 1 l de vin rouge
1 bouquet garni

Accompagnements préconisés
Des pâtes fraîches, une pomme purée et des spetzel, le tout éventuellement agrémenté de truffes.

Le conseil du sommelier
Pomerol (bordeaux rouge)

Le choix du lièvre
Le lièvre doit être mâle de préférence, ayant passé l'âge du levraut (jeune cependant), et tué suffisamment proprement pour ne pas avoir perdu de sang.

Le lièvre et la marinade
Dépouillez et videz le lièvre (gardez le cœur et le foie pour la farce et conservez le sang dans un bol). Le dépouillage du lièvre peut être effectué par votre marchand de gibier. Désossez-le entièrement et faites-le mariner dans un grand plat, au minimum 12 h, avec les os et les éléments de la marinade qui auront été émincés. Réservez.

La farce
Dénervez légèrement le foie d'oie et arrosez-le de cognac, salez et poivrez. Laissez mariner 1 h au moins.
Pendant ce temps, passez le foie du lièvre, son cœur, le lard gras, le maigre de porc et le pain au lait à la grille fine du hachoir. Mettez le tout dans un bol, ajoutez l'œuf, le sel, les épices, un filet de cognac, puis mélangez avec les échalotes grises, après les avoir fait légèrement suer au beurre.

La roulade
Sortez le lièvre de la marinade et faites-le égoutter. Posez-le sur les bardes, et farcissez-le avec la farce et le foie gras. Refermez-le, cousez-le ou ficelez-le en le reconstituant et en lui donnant la forme d'un gros boudin, puis entourez-le avec les bardes.

La cuisson
Préchauffez le four à 180 °C.
Dans un rondeau (grosse cocotte muni d'un couvercle et allant au four), faites revenir à la graisse d'oie les os du lièvre, le bouquet garni et la garniture de la marinade, puis mouillez avec celle-ci et le vin rouge. Ajoutez le lièvre et faites-le cuire au four, environ 2 h 30, à couvert. Sortez-le, retirez les bardes et le ficelage.
Portez la sauce à pleine ébullition et, au dernier moment, liez avec le sang du lièvre et le cognac (armagnac ou pineau des Charentes). Rectifiez l'assaisonnement et passez la sauce au chinois.

Le dressage
Coupez le lièvre en tranches épaisses, dressez sur un plat et nappez avec la sauce.

Roulade de lapin en croûte d'herbes et sa cuisse confite

•••

Préparation 1 H 30
Cuisson 1 H POUR LES CUISSES
8 MIN POUR LES FILETS
4 MIN POUR LES BROCHETTES
Ustensiles 1 COUTEAU À DÉSOSSER
1 PLAT ALLANT AU FOUR
1 RÉCIPIENT
4 BÂTONNETS
2 SAUTEUSES
1 POÊLE
4 PETITES TIMBALES

Pour 4 personnes
2 LAPEREAUX
4 BRANCHES DE ROMARIN
150 G DE MIE DE PAIN FRAÎCHE
50 G D'HERBES MÉLANGÉES (PERSIL, BASILIC, ESTRAGON, SARRIETTE...)
1 ŒUF BATTU
3 ÉCHALOTES
5 DL DE VIN BLANC
300 G DE CÈPES TAILLÉS EN MIREPOIX
100 G DE BEURRE CLARIFIÉ
1 OIGNON
1 CAROTTE
1 CÉLERI BRANCHE
3 C. À SOUPE D'HUILE D'ARACHIDE
1 PETIT BOUQUET GARNI
1 GOUSSE D'AIL
7 DL DE FOND DE VEAU BRUN (VOIR P. 11)

Accompagnements préconisés
Une petite tatin de tomates confites.
Quelques gousses d'ail en chemise (non épluchées).

Le conseil du sommelier
Sancerre blanc (Loire)

Le désossage des lapereaux
Désossez les lapereaux avec le couteau à désosser en réservant le foie, les rognons, la panoufle (peau du ventre), les 4 épaules, les manchons des 4 cuisses et les filets parés.

Le fond de brun de lapin
Réalisez, avec les os restants, un léger fond brun de lapin : concassez les os dans une sauteuse, faites-les colorer dans un peu d'huile d'arachide, dégraissez, incorporez le fond de veau brun et la garniture : l'oignon, la carotte, 1 échalote, le céleri branche, tous coupés en petits cubes.

La cuisson des cuisses
Déglacez le fond de lapin au vin blanc. Faites cuire les cuisses et les épaules dans une seconde sauteuse avec l'ail et le bouquet garni. Assaisonnez de sel et de poivre puis terminez la cuisson dans le fond précédemment obtenu, très lentement, afin de conserver tout le moelleux à la viande. Lorsqu'elles sont cuites, réservez les cuisses au chaud dans un peu de fond.

La farce
Préchauffez le four à 150 °C.
Émiettez la chair des épaules, mélangez-la avec les cèpes préalablement sautés dans 50 g de beurre et 2 échalotes ciselées.
Dressez l'ensemble dans 4 petites timbales et placez-les au four, au bain-marie, le temps d'achever la recette.

La finition
Roulez les filets sur eux-mêmes et maintenez-les par un petit bâtonnet de bois, trempez dans l'œuf battu, salez, poivrez puis passez dans la mie de pain et les herbes. Réservez au frais avant cuisson.
Réalisez 4 brochettes à l'aide des branches de romarin, en alternant morceaux de rognons et de foie. Poêlez les filets dans le beurre clarifié, sur les 2 faces, soit 8 à 9 min environ. Poêlez les brochettes plus rapidement.

Le dressage
Disposez les roulades sur chaque assiette. Démoulez sur chacune d'elles les petites timbales tièdes, une cuisse confite, 2 brochettes, entrecroisez l'ensemble. Agrémentez du fond de lapin légèrement réduit et d'une julienne fine de panoufle sautée.

• • •

es rognons,
et les filets

os dans une
corporez le
éri branche,

es dans une
poivre puis
ent, afin de
les cuisses

sautés dans

in-marie, le

bois, trem-
les herbes.

orceaux de
oit 8 à 9 min

les petites
ensemble.
e panoufle





ATELIER ÉPICES

Indispensables dans toutes les préparations, crues ou cuites, les épices sont la base de la cuisine. Tout comme le sel, elles demandent un dosage approprié pour parfumer les plats, sans en masquer le goût. Autrefois réservées aux préparations "exotiques", elles sont désormais de plus en plus utilisées dans la cuisine traditionnelle qu'elles mettent au goût du jour.

La cannelle

Les petits tuyaux que l'on achète dans le commerce sont constitués par l'enveloppe extérieure de l'écorce du cannelier, qui s'enroule sur elle-même au bout de trois ans. La cannelle réduite en poudre s'emploie plutôt dans des préparations sucrées.

La cardamome

De la famille du gingembre, elle donne des gousses, contenant trois rangées de graines, qui sont récoltées avant maturité puis séchées au soleil.

La coriandre

Autrefois, on employait surtout ses graines qui sont aujourd'hui délaissées au profit des feuilles fraîches. Appelée aussi "persil chinois", la coriandre, très parfumée, est parfaite pour les marinades.

Le gingembre

Le tubercule de cette plante est utilisé frais, en poudre, ou confit dans du sucre. Son goût particulier, assez piquant, est très aromatique.

La vanille

Fruit d'une orchidée mexicaine, ses gousses se récoltent encore vertes. Elles sont ensuite plongées dans de l'eau bouillante et séchées au soleil jusqu'à ce qu'elles deviennent noires. Pour qu'elles parfument bien les plats, ouvrez-les dans toute leur longueur et grattez les petites graines à l'intérieur. La vanille est commercialisée sous d'autres formes : en extrait liquide, ou mélangée à du sucre en poudre.

Le safran

Les stigmates de cette fleur de crocus parfument et teintent en jaune les aliments. C'est l'une des épices les plus chères du marché et pour cause : il faut quelque 70 000 à 80 000 stigmates pour obtenir 500 g de safran !

Le poivre

Les fleurs du poivrier donnent des baies d'abord vertes, puis rouges et enfin brunes, d'où les nombreuses variétés de poivre employées en cuisine.

Le poivre vert, qui s'utilise surtout en grains entiers, est cueilli avant maturité. Le poivre blanc, lui, est récolté très mûr et débarassé de sa coque dans de l'eau salée. Le poivre noir, le plus piquant, est cueilli à peine rouge puis mis à sécher. Ces diverses variétés de poivre s'utilisent en grains entiers, moulus ou concassés. Mais pour qu'il soit plus parfumé, il est préférable de l'acheter en grains et de le moudre soi-même, au moment de s'en servir.

me le sel,
ux prépa-
nt au goût

cannelier,
parations

ant matu-

lée aussi

uant, est

de l'eau
uvrez-les
formes :

s chères

étés de

rès mûr
sécher.
né, il est

	Recettes	Apprentissages	C'est excellent
•	220 Pain de maïs aux airelles et noix de pécan à la cardamome	Faire un cake traditionnel	Accompagné d'une crème anglaise
•	222 Saumon sauté, sauce safran	Faire une sauce safran Couper le saumon Préparer et cuire des pâtes fraîches	Avec un filet de poisson (perche, flétan), des cuisses de poulet ou des côtes de veau
• •	223 Turbot rôti pour deux aux épices	Faire un jus de poulet Cuire du turbot en darne	Avec une purée de pommes de terre
• •	224 Étouffée de légumes à la crème de coriandre	Réaliser une crème de coriandre Cuire des légumes différents simultanément	Avec de l'agneau grillé
• •	226 Poire pochée aux épices, crème glacée aux éclats de pain d'épices	Pocher des fruits Faire une glace au pain d'épices	Avec un sorbet Avec des tuiles au chocolat
• • •	228 Magret de canard aux cinq poivres, sauce bigarade	Réaliser une sauce bigarade Faire cuire des magrets de canard	Sur des filets mignons de veau
• • •	229 Curry d'agneau Madras, chutney de pomme et coco	Cuire un curry	
• • •	230 Turbot rôti au poivre de Jamaïque, petits légumes et jus de volaille tranché	Faire une sauce "tranchée" Cuire des filets de turbot	Avec des crustacés ou un filet de bœuf grillé

Pain de maïs aux airelles et noix de pécan à la cardamome

PRÉPARATION 15 MIN
CUISSON 35 MIN
USTENSILES
1 MOULE DE 25 CM DE DIAMÈTRE
2 BOLS - 1 FOUET - 1 PINCEAU

POUR 6 PERSONNES
100 G D'AIRELLES - 140 G DE FARINE TYPE 55
140 G DE FARINE DE MAÏS
6 G LEVURE CHIMIQUE - 9 G SEL
1 C. À CAFÉ DE BICARBONATE DE SOUDE
7 G DE CARDAMOME MOULUE
2 GROS ŒUFS
375 ML DE CRÈME AIGRE (CRÈME FRAÎCHE ADDITIONNÉE DE JUS DE CITRON)
80 ML DE SIROP D'ÉRABLE
6 C. À SOUPE DE BEURRE FONDU LÉGÈREMENT REFROIDI + 20 G POUR LE MOULE
2 C. À THÉ DE ZESTES D'ORANGE RÂPÉS
150 G DE NOIX DE PÉCAN GRILLÉES ET ÉCRASÉES

VARIANTE
Vous pouvez remplacer les noix de pécan par des cerneaux de noix.

ACCOMPAGNEMENT PRÉCONISÉ
Cette recette est conseillée pour le goûter (pour accompagner thé et jus d'orange) ou pour le petit déjeuner.

ASTUCES DU CHEF
Ce pain de maïs peut être préparé 8 h à l'avance. Dans ce cas, couvrez-le et gardez-le à température ambiante. Par ailleurs, pour vérifier que la cuisson est atteinte, plongez une aiguille au cœur du pain : lorsque le pain est cuit, elle doit ressortir propre.

LA PRÉPARATION
Préchauffez le four à 180 °C.
À l'aide d'un pinceau, beurrez largement votre moule. Mélangez les farines, le bicarbonate de soude, la levure, le sel et la cardamome dans un grand bol.
Dans un autre bol, battez les œufs au fouet. Ajoutez la crème aigre, le sirop d'érable, le beurre fondu et les zestes d'orange et fouettez à nouveau. Mélangez les deux préparations jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène. Terminez en ajoutant les noix de pécan et les airelles. Versez dans le moule. Pour que les fruits soient bien répartis dans le pain, il est indispensable de procéder dans l'ordre et de les ajouter au dernier moment.
Faites cuire environ 35 min.
Laissez refroidir dans le moule avant de démouler.

LE DRESSAGE
Découpez le pain en tranches et présentez-les sur des assiettes à dessert.

nes, le bicar-

rop d'érable,
es deux pré-
t les noix de
oien répartis
er au dernier

rt.

Saumon sauté, sauce safran

Préparation 15 min
Cuisson 7 min
Ustensiles plusieurs couteaux
1 poêle · 1 batteur électrique
1 plat
1 Maryse (spatule en caoutchouc)
1 chinois · 1 faitout · 1 laminoir

Pour 4 personnes
Pour le saumon
1 filet de saumon de 500 g environ
10 g de beurre clarifié ou d'huile
1 petite échalote ciselée
8 cl de Noilly · 1 pointe de safran
100 g de crème fraîche
sel, poivre
Pâtes fraîches
250 g de farine (ou semoule de blé dur très fine)
2 œufs entiers + 1 jaune d'œuf
8 g de sel
1 c. à soupe d'huile d'olive
beurre (pour la finition)

Accompagnement préconisé
L'été, des légumes nouveaux : carottes, oignons nouveaux, haricots verts ; au printemps, épinards, petits pois ; l'hiver, risotto au safran.

Le conseil du sommelier
Vin rosé de Provence
Tokay pinot-gris (Alsace)

Astuce du chef
Faites mariner 30 min l'échalote et le safran dans le Noilly avant la réduction pour rendre la sauce plus savoureuse.

Les pâtes
Mettez la farine ou la semoule dans le bol du batteur avec le sel. Versez les œufs et faites tourner. Lorsque la pâte forme une boule, ajoutez l'huile d'olive et réservez au réfrigérateur.
Passez la pâte dans un laminoir (voir p. 20) pour l'étaler comme des lasagnes puis taillez-la avec le même ustensile pour obtenir la forme des tagliatelles.

La cuisson des pâtes fraîches
Dans un faitout, portez l'eau à ébullition puis salez et mettez 1 c. à soupe l'huile d'olive. Versez les pâtes fraîches et faites-les cuire pendant 4 min. Égouttez, mélangez avec le beurre et servez.

Le saumon
Coupez le filet de saumon en bâtonnets gros comme le doigt et assaisonnez-les de sel et de poivre. Pour le découper facilement, placez-le au réfrigérateur 1 h avant afin qu'il soit bien froid.
Chauffez le beurre clarifié ou l'huile dans une poêle, ajoutez les bâtonnets de saumon et faites-les sauter vivement 2 min environ. Égouttez sur un linge, puis mettez-les sur un plat, couvrez et gardez au chaud.

La sauce safran
Mettez l'échalote dans la poêle de cuisson du saumon, ajoutez le Noilly et le safran et faites réduire presque à sec, en raclant le fond de la poêle avec une Maryse pour dégager tous les sucs. Ajoutez ensuite la crème, portez juste à ébullition en raclant toujours et passez au chinois.

Le dressage
Nappez de sauce le fond de chaque assiette, placez les pâtes fraîches sur le haut de l'assiette, disposez les bâtonnets de saumon sur le bas. Servez immédiatement.

Rappel
Beurre clarifié : beurre fondu et décanté.

Turbot rôti pour deux aux épices

Préparation 45 min
Cuisson 16 min
Ustensiles - 1 casserole
1 couteau - 1 petite sauteuse
1 emporte-pièce en forme de cercle
1 poêle

Pour 2 personnes
2 darnes de turbot de 250/280 g
350 g d'ailerons de volailles
5 dl de fond de volaille (voir p. 10)
3 c. à soupe d'huile d'arachide
3 c. à soupe d'huile d'olive
2 tranches fines de pain d'épices
1 pomme de terre - 1 navet rond
1 dl de beurre clarifié
10 g de beurre frais
1 c. à café de quatre-épices
1 pincée de sucre en poudre
quelques pluches de céleri
sel, poivre

Accompagnement préconisé
Des pâtes fraîches de couleur, p. 21.

Le conseil du sommelier
Chablis grand cru
(bourgogne blanc)

Astuce du chef
Pour que le dressage soit plus aisé, vous pouvez retirer l'arête centrale du turbot avant la cuisson.

Le jus de poulet
Concassez les ailerons de volailles, et faites-les colorer dans une petite sauteuse avec un peu d'huile d'arachide.
Dégraissez, saupoudrez très légèrement de quatre-épices, déglacez avec le fond blanc de volaille, faites réduire aux 3/4 et vérifiez l'assaisonnement.

Les légumes
Détaillez la pomme de terre et le navet afin d'obtenir des morceaux d'une épaisseur d'1 cm, faites-les blanchir à l'eau bouillante salée, puis glacez les navets en les cuisant dans 10 cl d'eau, à laquelle vous ajoutez 10 g beurre, 1 pincée de sucre et 1 pincée d'épices pendant 5 min. Pendant ce temps, faites cuire les pommes de terre dans 8 cl de beurre clarifié pendant 7 min.

Le pain d'épices
Préchauffez le four à 200 °C.
Coupez les tranches fines de pain d'épices avec l'emporte-pièce de façon qu'elles aient la forme d'un rond et faites-les sécher au four, pendant 2 min.

Les darnes de turbot
Faites cuire les darnes de turbot à la poêle, dans 3 c. à soupe d'huile d'olive ou dans 2 cl de beurre clarifié, en veillant à ce qu'elles restent rosées à l'arête. Elles doivent être bien cuites sans devenir sèches. À l'aide d'un couteau, retirez les arêtes et la peau noire.

Dressage
Dressez les darnes de turbot au centre de l'assiette, faites-les se chevaucher légèrement, disposez les tranches de pain d'épices tout autour ainsi qu'un cordon de jus de poulet. Décorez de pluches de céleri que vous aurez préalablement fait frire.

Rappel
Beurre clarifié : beurre fondu et décanté.

Étouffée de légumes à la crème de coriandre ••

PRÉPARATION 15 MIN
CUISSON 8 MIN
USTENSILES 1 COCOTTE
PLUSIEURS COUTEAUX - 2 CASSEROLES
1 POÊLE - 1 PASSOIRE

POUR 4 PERSONNES
80 G DE BEURRE
2 C. À SOUPE D'HUILE D'ARACHIDE
4 MINI CAROTTES - 4 MINI NAVETS
100 G DE PETITS OIGNONS
3 BLANCS DE POIREAUX COUPÉS EN TRONÇONS DE 3 CM
2 PETITES COURGETTES, COUPÉES EN TRONÇONS DE 3 CM PUIS EN 2, DANS LE SENS DE LA LONGUEUR
300 G DE HARICOTS VERTS OU DE PETITS POIS ÉCOSSÉS
12 TOMATES CERISES
1,5 DL DE CRÈME FLEURETTE
3 C. À SOUPE DE PERSIL HACHÉ
SEL, POIVRE
1/2 BOTTE DE CORIANDRE HACHÉE

LE CONSEIL DU SOMMELIER
Minervois
(languedoc roussillon rouge)

LA CUISSON DES LÉGUMES
Faites chauffer le beurre dans une cocotte avec un peu d'eau, ajoutez les carottes, couvrez et laissez cuire 4 à 5 min. Ajoutez ensuite les navets, les petits oignons et les poireaux. Assaisonnez et poursuivez la cuisson 5 min avant d'incorporer les courgettes. Continuez à cuire 5 min de plus. Ainsi, chaque variété de légumes sera parfaitement cuite à cœur.
Pendant ce temps, faites éclater les tomates cerises pendant 2 min dans une poêle, avec 2 c. à soupe d'huile d'arachide.

LA CUISSON À L'ANGLAISE
Cuisez à part, dans une casserole, les haricots verts ou les petits pois. Pour que les légumes restent bien verts, la cuisson à l'anglaise est indispensable (voir p. 40). Égouttez-les puis mélangez-les aux petites tomates ainsi qu'aux légumes cuits précédemment.

LA CRÈME DE CORIANDRE
Dans une casserole, portez la crème à ébullition, laissez légèrement réduire puis versez sur les légumes. Chauffez un peu, rectifiez l'assaisonnement, saupoudrez de coriandre et servez.

LE DRESSAGE
Servez l'étouffée de légumes dans la cocotte de cuisson.

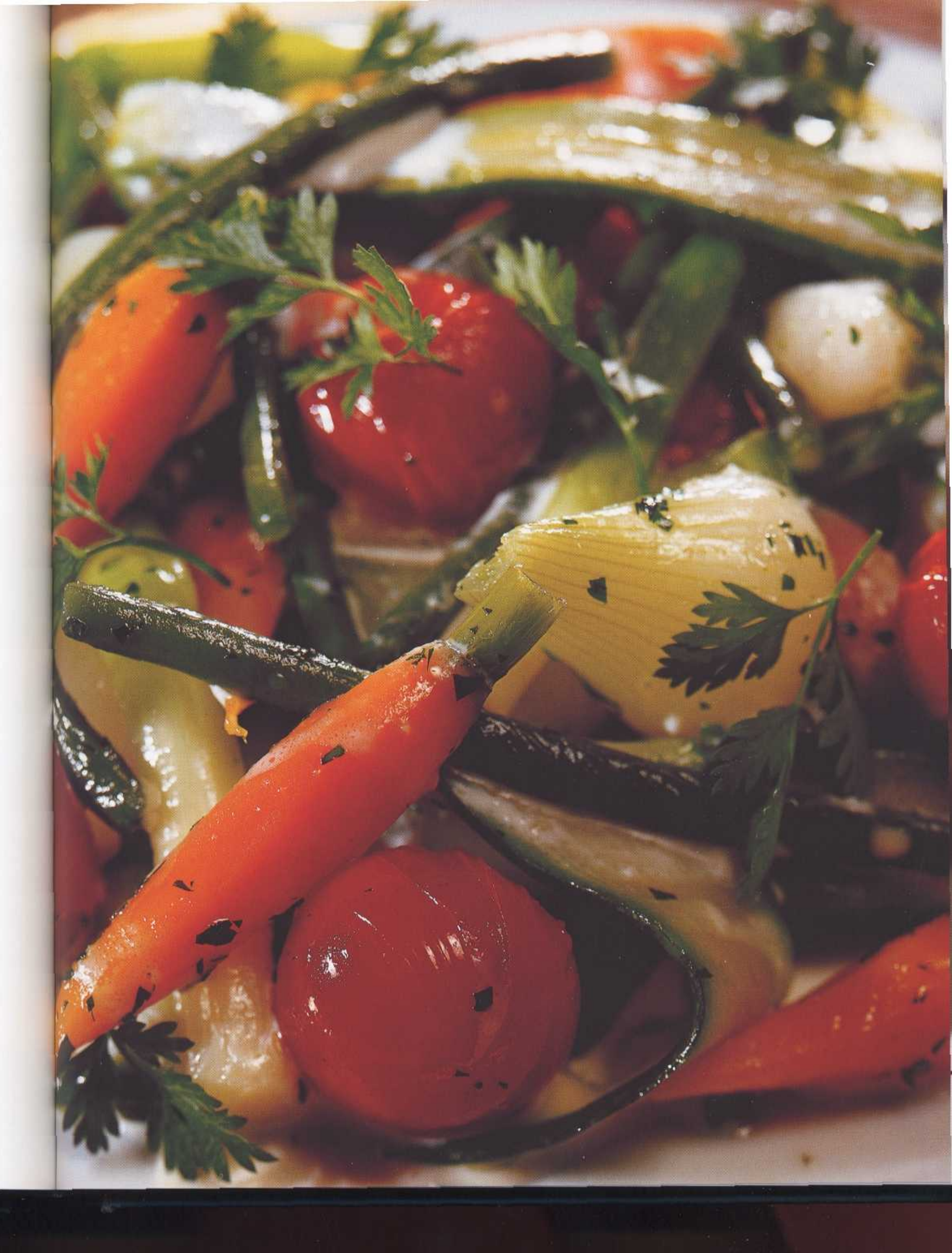
• •

: les carottes,
oignons et les
orer les cour-
es sera parfai-

ns une poêle,

Pour que les
p. 40). Égout-
ts précédem-

luire puis ver-
upoudrez de



Poire pochée aux épices, crème glacée aux éclats de pain d'épices

••

Préparation 15 min
Cuisson 10 à 20 min selon le degré de maturité des poires
Ustensiles 1 couteau
2 casseroles · 1 mixeur
1 sorbetière · papier sulfurisé

Pour 4 personnes
4 poires (conférence ou williams)
le jus d'1/2 citron

Pour le sirop de pochage
300 g de sucre
1 l d'eau
1/2 gousse de vanille
1 badiane (anis étoilé)
le zeste d'1/2 citron

Pour la glace au pain d'épices
400 g de lait
50 g de crème liquide
80 g de sucre
5 jaunes d'œufs
180 g de pain d'épices coupé en petits morceaux

Variante
Écrasez quelques petits beurre à la fourchette et roulez chaque poire dans cette chapelure.

Le conseil du sommelier
Crémant ou blanquette de Limoux (languedoc-roussillon blanc)

Astuce du chef
Pour réaliser de jolies boules de glace bien régulières, trempez la cuillère de service dans de l'eau bouillante.

Préliminaires
Choisissez des poires assez fermes et épluchez-les en laissant les queues. Afin qu'elles ne noircissent pas, laissez-les tremper avec un peu d'eau citronnée (le jus d'1/2 citron suffira).

Le sirop de pochage
Préparez le sirop de pochage en portant à ébullition l'eau, le sucre et les épices dans une casserole.

La cuisson des poires
Plongez les poires dans le sirop, couvrez avec une feuille de papier sulfurisé et laissez cuire dans le sirop frémissant pendant 10 min. En couvrant ainsi la casserole, les poires cuiront très régulièrement et deviendront très tendres.
Vérifiez la cuisson en piquant chaque poire à l'aide d'un couteau. Si la lame s'enfonce sans forcer dans la chair, les poires sont cuites.
Laissez-les refroidir dans leur sirop.

La glace au pain d'épices
Commencez par confectionner une crème anglaise (voir p. 300) avec le lait, la crème, le sucre et les œufs puis, lorsqu'elle est cuite, ajoutez 180 g de pain d'épices. Mixez et placez dans une sorbetière.

Le dressage
Déposez une poire sur chaque assiette et présentez une boule de glace sur le côté.

queues. Afin
onnée (le jus

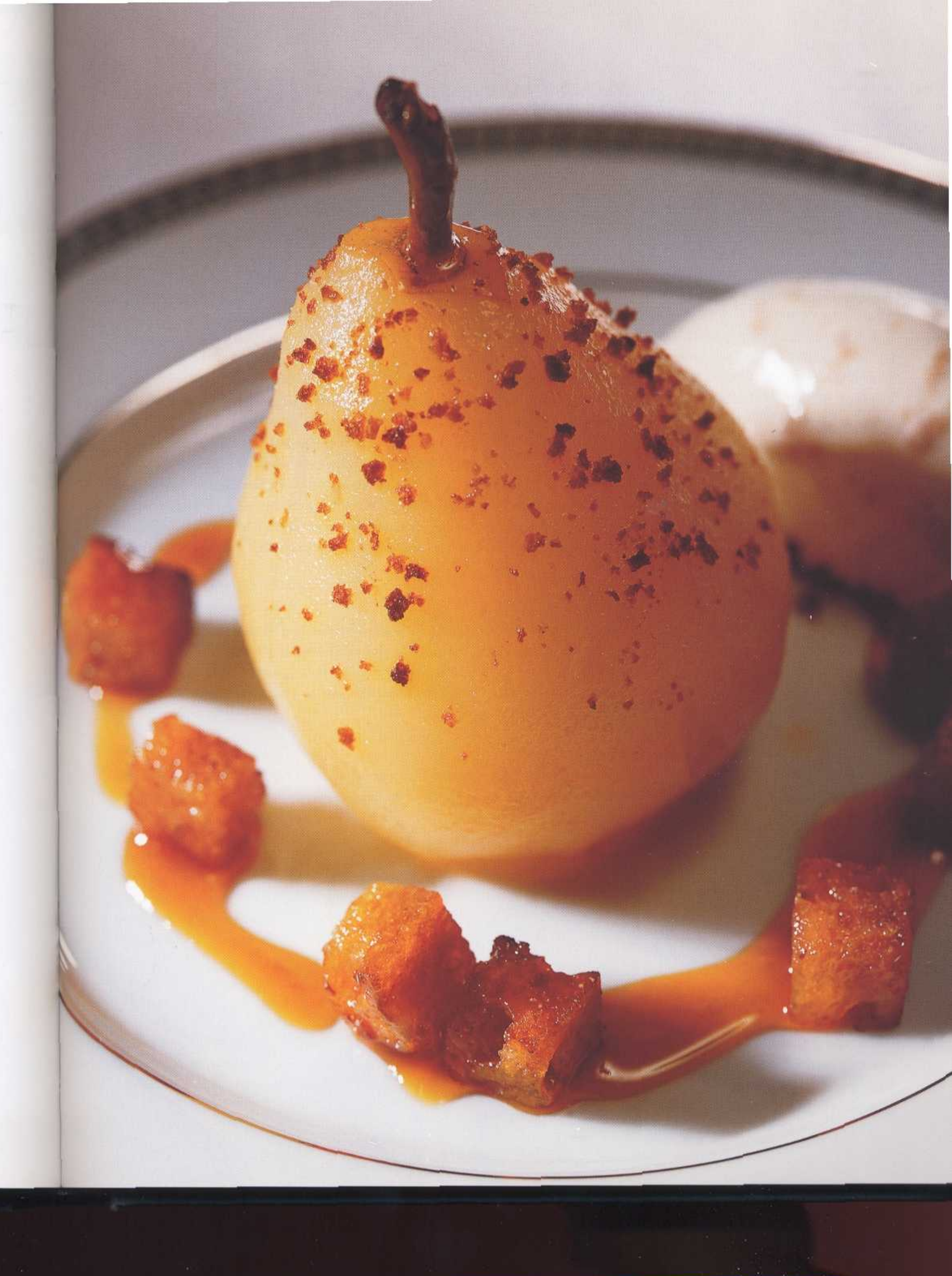
s épices dans

risé et laissez
casserole, les

me s'enfonce

lait, la crème,
ces. Mixez et

sur le côté.



Magret de canard aux cinq poivres, sauce bigarade

•••

Préparation 30 min (quelques heures avant la cuisson)
Cuisson 12 min
Ustensiles plusieurs couteaux
1 mortier - 1 casserole
1 chinois - 1 presse-agrumes
1 sauteuse
2 plaques et quelques poids (pour mettre le canard sous presse)
1 plat de service

Pour 6 personnes
3 magrets de canard
1 c. à soupe de poivre vert frais
1 c. à soupe de poivre noir
1 c. à soupe de baies roses
1 c. à soupe de poivre de Séchouan
1 c. à soupe de poivre blanc ou poivre de Jamaïque
sel de Guérande
2 bigarades ou oranges
1 citron
40 g de sucre brun
1 dl de vinaigre balsamique
4 dl de fond brun de canard (voir p. 10)
1 c. à soupe de curaçao

Accompagnements préconisés
Un gratin de pommes de terre.
Des pommes caramélisées.
Des navets glacés.

Le conseil du sommelier
Madiran
(Sud-ouest)

Astuce du chef
Les magrets peuvent être consommés avec ou sans la peau. Dans ce cas, retirez la peau avant de servir, le parfum des différents poivres en sera plus subtil.

Les magrets
Dégraissez légèrement les magrets en prenant soin de garder au moins 1/2 cm de graisse sur la viande. À l'aide d'un couteau, effectuez de petites incisions sur le gras de chaque magret.
Dans un mortier, mélangez les poivres et pilez. Couvrez le gras de chaque magret du mélange obtenu. Mettez-les sous presse en les plaçant entre deux plaques que vous recouvrirez de poids (des boîtes de conserve par exemple) : ainsi, le poivre adhèrera et imprègnera bien les chairs. Réservez au frais quelques heures avant la cuisson.

La sauce
Détaillez le zeste des bigarades et du citron en fine julienne (voir p. 123). Faites-la blanchir quelques minutes à l'eau bouillante, passez-la sous l'eau fraîche pour la rafraîchir et égouttez-la. Pressez les bigarades et le citron pour en extraire le jus et mettez-le à cuire dans une casserole avec le sucre jusqu'à caramélisation. Dès que le caramel est pris, ajoutez le vinaigre balsamique pour arrêter la caramélisation – on appelle cette opération une « gastrique », faites réduire de moitié et versez le fond de canard (voir p. 10). Assaisonnez de sel, passez la sauce au chinois et ajoutez la julienne. Finissez la sauce bigarade en y incorporant 1 c. à soupe de curaçao. Réservez au chaud.

La cuisson des magrets
Faites cuire les magrets dans une sauteuse, à feu modéré, en commençant par le côté gras. Laissez cuire 8 à 10 min afin que le gras se dissolve et qu'il colore puis retournez-les. Terminez la coloration côté chair, 2 à 3 min, puis égouttez et laissez reposer la viande au chaud. Cette cuisson par étapes permet au magret de cuire harmonieusement sur toutes ses faces.

Le dressage
Escalopez finement les magrets. Disposez-les au centre d'un plat de service, parsemez de sel de Guérande et entourez de sauce bigarade.

s 1/2 cm de
s sur le gras

e magret du
es que vous
re adhèrera
cuisson.

3). Faites-la
our la rafraî-
s et mettez-
e le caramel
- on appelle
d de canard
la julienne.
Réservez au

t par le côté
s retournez-
z reposer la
rmonieuse-

vice, parse-

Curry d'agneau Madras, chutney de pomme et coco

Préparation 15 min
Cuisson 50 min
Ustensiles 1 cocotte
1 couteau - 1 cuillère en bois
1 plat creux en terre pour le dressage (facultatif)

Pour 6 personnes
1,5 kg d'épaule d'agneau
5 dl de fond de volaille blanc (voir p. 10) ou 1 tablette de bouillon de pot-au-feu - 25 cl d'eau bouillante
1 boîte de 350 ml de lait de coco
3 tomates pelées et épépinées
3 pommes - 1 banane coupée en rondelles - 3 oignons émincés
3 gousses d'ail hachées
1 c. à soupe de crème fraîche (facultatif)
1 c. à soupe d'huile d'olive
3 c. à soupe d'huile d'arachide
1 à 2 c. à soupe de poudre de curry
1/2 botte de coriandre fraîche hachée (pour la finition)
Sel, poivre du moulin

Variante
Vous pouvez remplacer la viande d'agneau par du poulet et ajouter quelques raisins secs.

Accompagnement préconisé
Du riz basmati.

Le conseil du sommelier
Côtes-de-Duras (Sud-ouest)

Astuce du chef
Vous pouvez préparer le curry un jour à l'avance pour qu'il prenne davantage de goût.

La cuisson de l'agneau
Coupez l'épaule d'agneau en gros cubes. Dans une cocotte, faites dorer la viande sur toutes ses faces dans 3 c. à soupe d'huile d'arachide bien chaude. Réservez-la et faites dorer à la place les oignons émincés.
Ajoutez les tomates, l'ail et le curry. Laissez cuire l'ensemble 5 min. Incorporez ensuite une pomme épluchée et râpée finement. Continuez la cuisson quelques minutes.
Remettez la viande dans la cocotte, versez le lait de coco, la tablette de bouillon (ou le fond de volaille) et 25 cl d'eau bouillante. Salez et poivrez légèrement. Remuez avec une cuillère en bois, couvrez et laissez cuire doucement 40 min environ.
Mélangez à la préparation la banane et les 2 pommes restantes coupées en dés.
Versez la crème fraîche. Remuez à nouveau et laissez cuire l'ensemble encore quelques minutes.

Le dressage
Servez le curry en cocotte ou dans un grand plat creux en terre. Saupoudrez-le de coriandre fraîche hachée et entourez-le des accompagnements préparés.

Turbot rôti au poivre de Jamaïque, petits légumes et jus de volaille tranché

•••

Préparation 15 MIN
Cuisson 7 MIN POUR LE POISSON
Ustensiles PLUSIEURS COUTEAUX
1 POÊLE - 1 PLAQUE À FOUR

Pour 4 personnes

600 G DE FILET DE TURBOT
4 MINI-POIREAUX - 12 MINI-CAROTTES
2 MINI-FENOUILS - 12 ASPERGES VERTES
100 G DE POIS GOURMANDS
2 DL DE JUS DE VOLAILLE (VOIR P. 10)
LE JUS D'1/2 CITRON
40 G DE BEURRE
5 CL D'HUILE D'OLIVE
1 PINCÉE DE POIVRE DE JAMAÏQUE CONCASSÉ
QUELQUES PLUCHES DE CERFEUIL
SEL FIN

Variantes

Selon les saisons : salsifis, pommes de terre douce, crosnes, petits oignons frais.

Le conseil du sommelier

Côtes-du-rhône rouge (jeune)

Le turbot

Taillez le turbot en 4 portions et saupoudrez la face intérieure avec un peu de poivre de Jamaïque concassé.

Les légumes

Épluchez les carottes et les asperges, équeutez les pois gourmands, coupez les fenouils en deux, lavez les poireaux, taillez-les en sifflets, et faites cuire tous ces légumes séparément à l'anglaise (voir p. 40), puis rafraîchissez-les à l'eau glacée. Conservez un peu du liquide de cuisson pour le réchauffage.

La cuisson du poisson

Préchauffez le four à 180 °C.
Salez les morceaux de turbot et faites-les dorer à la poêle avec 5 cl d'huile d'olive et 10 g de beurre. Disposez-les sur une plaque et terminez la cuisson au four pendant 7 min.

Le jus de volaille et la finition

Gardez le gras de cuisson des turbots, ajoutez-y une noisette de beurre. Faites réduire le jus de volaille dans une casserole, ajoutez le gras de cuisson, sans le mélanger, pour qu'il "tranche" : c'est-à-dire que le gras et le jus de cuisson ne doivent pas se mélanger dans la sauce.
Réchauffez les légumes en les plongeant quelques secondes dans le liquide dans lequel ils ont cuit et ajoutez 20 g de beurre.

Le dressage

Dressez les turbots sur des assiettes individuelles, entourez d'un cordon de sauce tranchée, et répartissez les légumes. Décorez de pluches de cerfeuil.

Astuce du chef

Pour réchauffer rapidement les légumes, vous pouvez verser directement dessus le jus de cuisson et les 20 g de beurre, après les avoir fait bouillir.

•••

u de poivre

coupez les
e tous ces
eau glacée.

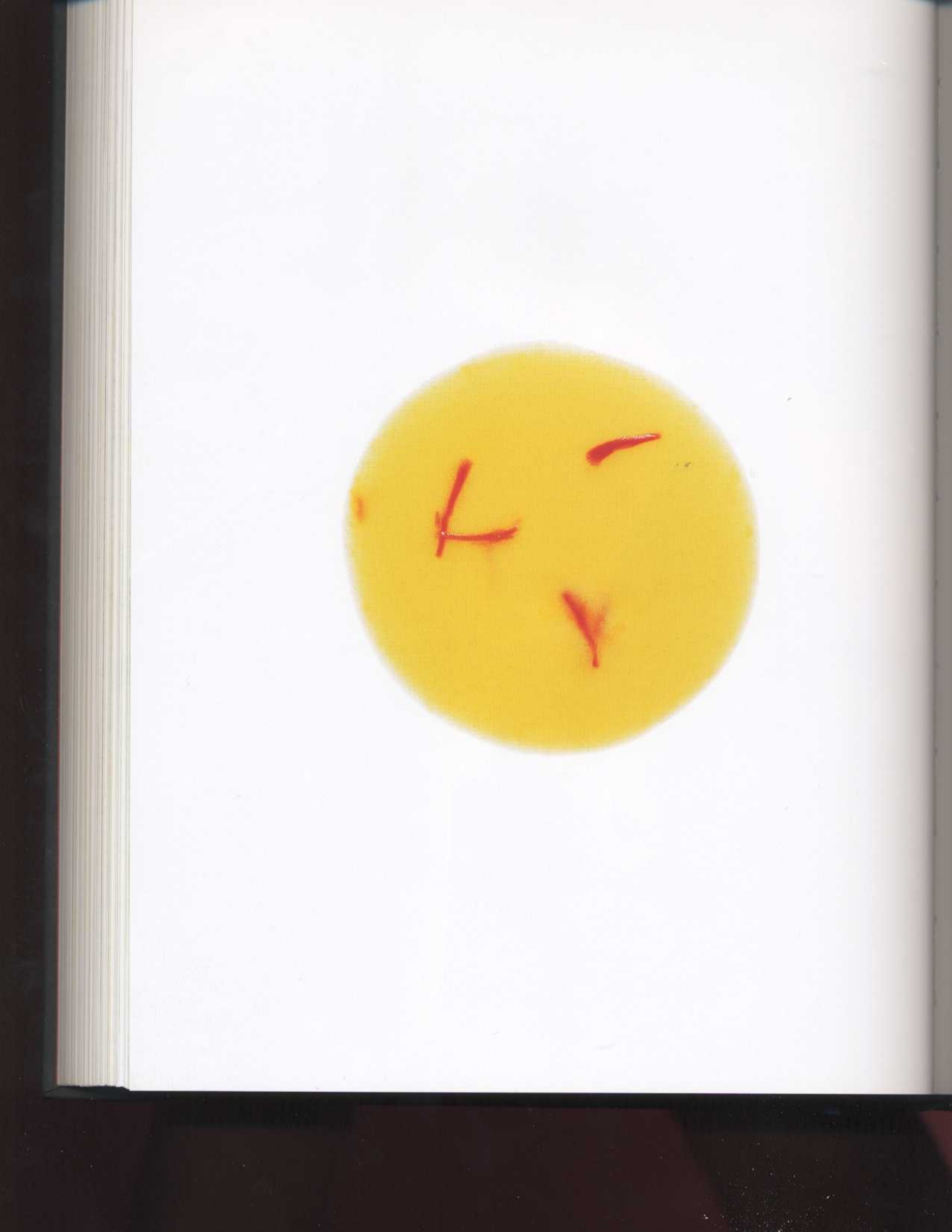
e d'olive et
ur pendant

urre. Faites
ns le mélan-
vent pas se

quide dans

n de sauce





ATELIER SAUCES

Sauce tartare

PRÉPARATION 10 MIN
USTENSILES 1 COUTEAU - 1 FOUET - 1 BOL

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES
2 ŒUFS DURS HACHÉS - 1 PETITE ÉCHALOTE HACHÉE - 2 C. À SOUPE DE CIBOULETTE HACHÉE - 1 C. À SOUPE DE CÂPRES HACHÉES
1 C. À SOUPE DE PERSIL HACHÉ
1 C. À SOUPE DE CERFEUIL HACHÉ
POUR LA MAYONNAISE
2 JAUNES D'ŒUFS - 1/2 C. À SOUPE DE VINAIGRE DE VIN BLANC
1 C. À CAFÉ DE MOUTARDE FORTE
4 DL D'HUILE D'ARACHIDE - SEL, POIVRE

ACCOMPAGNEMENT PRÉCONISÉ
Une entrée, une viande ou volaille froide.

ASTUCE DU CHEF
Pour que la mayonnaise prenne bien, tous les ingrédients doivent être à la même température.

LA MAYONNAISE
Fouettez les jaunes d'œuf avec un peu de sel, de poivre, de vinaigre et de moutarde. Versez l'huile progressivement, en fouettant rapidement. La mayonnaise s'épaissira et le mélange deviendra homogène. Rectifiez l'assaisonnement si nécessaire.

LA SAUCE TARTARE
Ajoutez les œufs durs hachés et les autres condiments à la mayonnaise. Mélangez bien.

Vinaigrette légère

PRÉPARATION 5 MIN
USTENSILES 1 FOUET - 1 BOL

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES
1 C. À SOUPE DE VINAIGRE DE VIN ROUGE
2 C. À SOUPE D'HUILE D'OLIVE
2 C. À SOUPE D'EAU FROIDE - 1 C. À SOUPE DE MOUTARDE - QUELQUES HERBES FRAÎCHES (PERSIL, CIBOULETTE, ESTRAGON...) - SEL, POIVRE DU MOULIN

ACCOMPAGNEMENT PRÉCONISÉ
Une salade ou des crudités.

Faites la vinaigrette en mélangeant au fouet et dans cet ordre, le vinaigre, le sel, le poivre et la moutarde. Versez l'huile d'olive et battez à nouveau. Finissez avec l'eau qui est un liant naturel et qui allègera votre sauce et ajoutez les herbes.
Pour une vinaigrette encore plus légère, vous pouvez remplacer l'huile d'olive par 2 c. à soupe de yaourt allégé en matières grasses.

Vinaigrette classique

PRÉPARATION 5 MIN
USTENSILES 1 BOL

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

1 C. À SOUPE DE VINAIGRE DE VIN ROUGE
1 POINTE DE MOUTARDE FORTE
1 C. À SOUPE D'HUILE D'OLIVE
2 C. À SOUPE D'HUILE D'ARACHIDE
QUELQUES HERBES FRAÎCHES FACULTATIVES (PLUCHES DE CERFEUIL, CIVETTE CISELÉE, ÉCHALOTE HACHÉE...)
SEL, POIVRE DU MOULIN

VARIANTES

Si vous le souhaitez, vous pouvez remplacer le vinaigre par du jus de citron ou d'orange. L'huile aussi peut être remplacée par un autre corps gras : graisse de foie gras chaude ou crème. Celle ci se marie particulièrement bien avec le jus de citron et peut agrémenter des salades de concombre, de champignons ou de haricots verts.

ACCOMPAGNEMENT PRÉCONISÉ

Une salade ou des crudités.

Mélangez tout d'abord le vinaigre, le sel, le poivre et la moutarde. Versez la totalité des huiles puis remuez avec une cuillère. Ajoutez les herbes selon votre goût.

LE DRESSAGE

S'il s'agit d'une salade verte ou d'une salade mélangée, versez la vinaigrette dans le saladier, ajoutez la salade, mélangez délicatement et servez.
S'il s'agit de crudités ou de salades dressées sur assiette, nappez légèrement chaque élément de vinaigrette à l'aide d'une cuillère.

Sauce béarnaise

Préparation 20 min
Cuisson 10 min
Ustensiles 1 casserole - 1 fouet
1 couteau - 1 chinois

Ingrédients pour 4 personnes
1 échalote ciselée - 2 c. à soupe de queues d'estragon hachées + 1 c. à soupe de feuilles hachées pour la finition - 7 cl de vinaigre blanc
5 cl de vin blanc - 3 jaunes d'œufs
200 g de beurre clarifié tiédi
sel, poivre concassé

Accompagnement préconisé
Une viande rouge : bœuf, veau, volaille, agneau grillé.

Astuce du chef
Avant de dresser, conservez la béarnaise dans un endroit tempéré.

Mettez l'échalote et les 2 c. à soupe d'estragon dans une casserole avec le vinaigre et le poivre concassé. Portez à ébullition et faites réduire à sec, puis ajoutez le vin blanc et faites réduire à nouveau des 2/3. Retirez du feu et laissez tiédir.
Ajoutez les jaunes d'œufs, remettez sur le feu et fouettez jusqu'à ce que le mélange devienne mousseux et commence à épaissir. Retirez du feu et incorporez progressivement le beurre clarifié tiédi en fouettant sans cesse. Assaisonnez avec un peu de sel puis passez la sauce au chinois. Ajoutez l'estragon restant et servez.

Rappel
Beurre clarifié : beurre fondu et décanté.

Sauce choron

Préparation 15 min
Cuisson 20 min
Ustensiles 1 casserole - 1 fouet
1 chinois

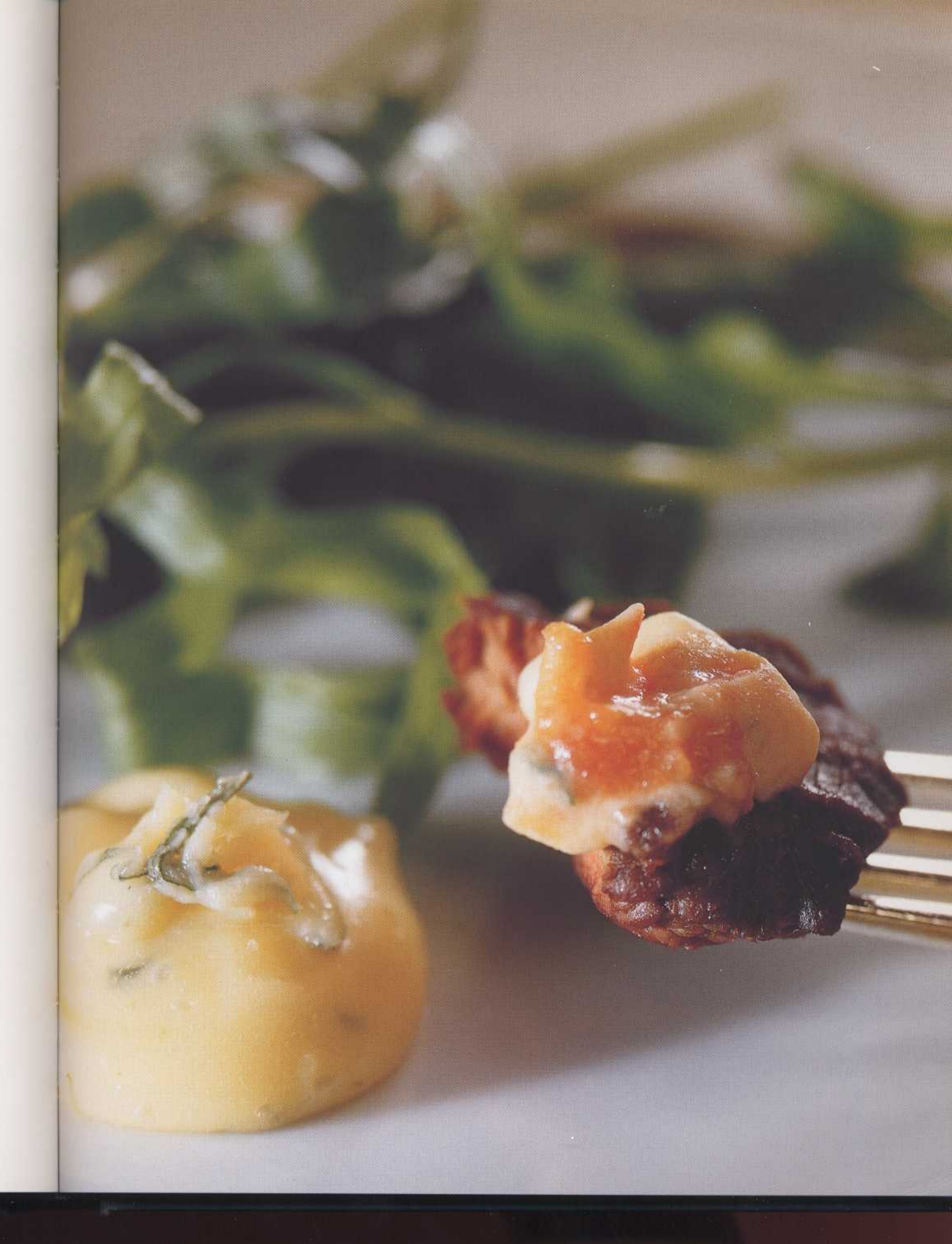
Ingrédients pour 4 personnes
1 c. à soupe de beurre
100 g de tomates crues pelées et concassées - 1 gousse d'ail entière
1 bouquet garni - sel, poivre blanc

Accompagnement préconisé
Une viande rouge, de bœuf notamment.

Réalisez tout d'abord une sauce béarnaise (voir ci-dessus) et laissez-la tiédir.
Faites fondre les tomates, l'ail et le bouquet garni dans un peu de beurre. Laissez cuire doucement 20 min environ jusqu'à ce que toute l'eau des tomates soit évaporée : vous obtenez une purée consistante. Assaisonnez de sel et de poivre et réservez. Incorporez la purée de tomate dans la sauce béarnaise et servez.
Hors saison, vous pouvez renforcer le goût de la tomate en ajoutant à la purée 1 c. à café de concentré de tomate que vous ferez cuire légèrement au préalable pour lui ôter son acidité.

le vinaigre et
ez le vin blanc

ue le mélange
rez progressi-
ec un peu de



iédir.
urre. Laissez
s soit évapo-
ivre et réser-

a purée 1 c. à
able pour lui

Sauce moutarde

PRÉPARATION 15 MIN
CUISSON 15 MIN
USTENSILES 1 CASSEROLE
1 FOUET 1 CHINOIS

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES
15 G DE BEURRE + 1 NOIX POUR LA FINITION
15 G DE FARINE · 3 DL DE FOND DE
VOLAILLE RÉDUIT À 2 DL (VOIR P. 10)
15 CL DE CRÈME FRAÎCHE
1 C. À SOUPE DE MOUTARDE FORTE
SEL, POIVRE

VARIANTE
Lorsque l'on ajoute 50 g de raifort râpé à cette sauce moutarde, on obtient une sauce Albert.

ACCOMPAGNEMENTS PRÉCONISÉS
Du veau, du porc, du poisson.
Des légumes : artichauts, céleris, carottes.

Mélangez le beurre et la farine à la fourchette afin d'obtenir un beurre manié. Incorporez-le au fond de volaille réduit en fouettant bien. Ajoutez la crème fraîche, portez à ébullition, faites réduire la sauce d'1/3 puis incorporez la moutarde en fouettant toujours. Assaisonnez, passez la sauce au chinois et terminez en ajoutant 1 noix de beurre.

Si cette sauce est servie avec du poisson grillé, remplacez le consommé par du fumet de poisson.

Beurre d'escargot

PRÉPARATION 15 MIN
USTENSILES 1 COUTEAU 1 ROBOT COUPE

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES
20 G DE NOISETTES LÉGÈREMENT GRILLÉES
AU FOUR ET PELÉES · 60 G D'ÉCHALOTES
20 G D'AIL · 50 G DE PERSIL
500 G DE BEURRE RAMOLLI
10 G DE SEL, 3 G DE POIVRE DU MOULIN

ACCOMPAGNEMENT PRÉCONISÉ
Des escargots de Bourgogne.

Hachez finement les noisettes au robot puis ajoutez les échalotes, l'ail, le persil et broyez de nouveau. En dernier lieu, ajoutez le beurre, le sel et le poivre et mixez jusqu'à l'obtention d'un beurre bien vert et bien lisse.

Vous pouvez relever le goût de ce beurre avec quelques gouttes d'anis (Pernod, Pastis...).

urre manié.
ème fraîche,
de en fouet-
outant 1 noix

par du fumet

Sauce hollandaise

Préparation 15 min
Cuisson 15 min
Ustensiles 1 couteau - 2 casseroles
1 fouet - 1 chinois

Ingrédients pour 4 à 6 personnes
250 g de beurre - 1 dl de vin blanc
1 échalote ciselée - 3 c. à soupe d'eau
froide - 4 jaunes d'œufs
le jus d'1/2 citron - sel, poivre

Accompagnement préconisé
Des poissons blancs grillés, des asperges, des légumes.

Astuces du chef
Si cette sauce doit accompagner des aliments au goût très délicat (des asperges par exemple), supprimez la réduction d'échalote au vin blanc. Commencez en mélangeant simplement l'eau et le jaune d'œuf dans la casserole.

Faites doucement clarifier le beurre dans un four doux ou au bain-marie.
Mettez le vin blanc et l'échalote dans une casserole et faites réduire presque à sec. Hors du feu, ajoutez les 3 cuillères d'eau froide et les jaunes d'œufs. Chauffez à feu très doux ou au bain-marie, en fouettant sans cesse. La température de cuisson est essentielle pour que les œufs épaississent et que la sauce devienne bien crémeuse. Lorsque cette consistance est atteinte, retirez du feu et ajoutez le beurre clarifié petit à petit en fouettant toujours. Quand tout le beurre est incorporé, assaisonnez avec le sel, le poivre et le jus de citron.
Passez la sauce au chinois fin. Servez immédiatement ou gardez au chaud au bain-marie.

Rappel
Beurre clarifié : beurre fondu et décanté.

Sauce marchand de vin

le persil et
et mixez jus-

is (Pernod,

Préparation 30 min
Cuisson 35 min
Ustensiles 1 couteau - 1 casserole
1 fouet - 1 chinois

Ingrédients pour 4 personnes
3 échalotes ciselées - 2 dl de vin rouge
(Rhône ou Bordeaux) - 3 dl de fond de
veau brun (voir p. 11) - 25 g de beurre
1 petite branche de thym - sel, poivre

Accompagnement préconisé
Du bœuf, du poisson.

Mettez les échalotes dans une casserole avec le vin rouge et faites réduire au miroir, c'est-à-dire à sec, sur feu doux. Versez le fond de veau et laissez cuire 10 min avec le thym. Passez la sauce au chinois, assaisonnez avec le sel et le poivre puis incorporez le beurre avec le fouet.

Beurre blanc

PRÉPARATION 10 MIN + 5 MIN POUR LE MONTAGE
CUISSON 10 MIN
USTENSILES 1 COUTEAU - 1 FOUET
1 CASSEROLE - 1 CHINOIS

INGRÉDIENTS POUR 4 À 6 PERSONNES

POUR LE BEURRE BLANC LÉGER
1 DL DE VIN BLANC
1 ÉCHALOTE ÉMINCÉE
1 PETITE BRANCHE DE THYM
1 DL DE FUMET DE POISSON (VOIR P. 12)
1 DL DE CRÈME FLEURETTE
200 G DE BEURRE À TEMPÉRATURE AMBIANTE
SEL, POIVRE

POUR LE BEURRE BLANC CLASSIQUE
4 ÉCHALOTES FINEMENT CISELÉES
1 DL DE VINAIGRE DE VIN BLANC
1 DL DE VIN BLANC
1 C. À SOUPE DE CRÈME FRAÎCHE
300 G DE BEURRE SORTANT DU RÉFRIGÉRATEUR ET COUPÉ EN MORCEAUX
SEL, POIVRE

ACCOMPAGNEMENT PRÉCONISÉ
Des poissons et des légumes.

ASTUCES DU CHEF
Le beurre blanc léger au goût, très délicat, convient mieux aux poissons à chair blanche.
La version classique, quant à elle, est meilleure pour accompagner des poissons à la saveur plus prononcée, comme le haddock ou le saumon fumé.

LE BEURRE BLANC LÉGER

Dans une casserole, faites réduire des 2/3 le vin blanc avec l'échalote émincée et le thym. Ajoutez le fumet, faites à nouveau réduire des 2/3, ajoutez la crème, portez à ébullition, baissez le feu à doux et incorporez progressivement le beurre, en fouettant sans cesse. Assaisonnez au goût, passez au chinois et réservez au bain-marie tiède.

LE BEURRE BLANC CLASSIQUE

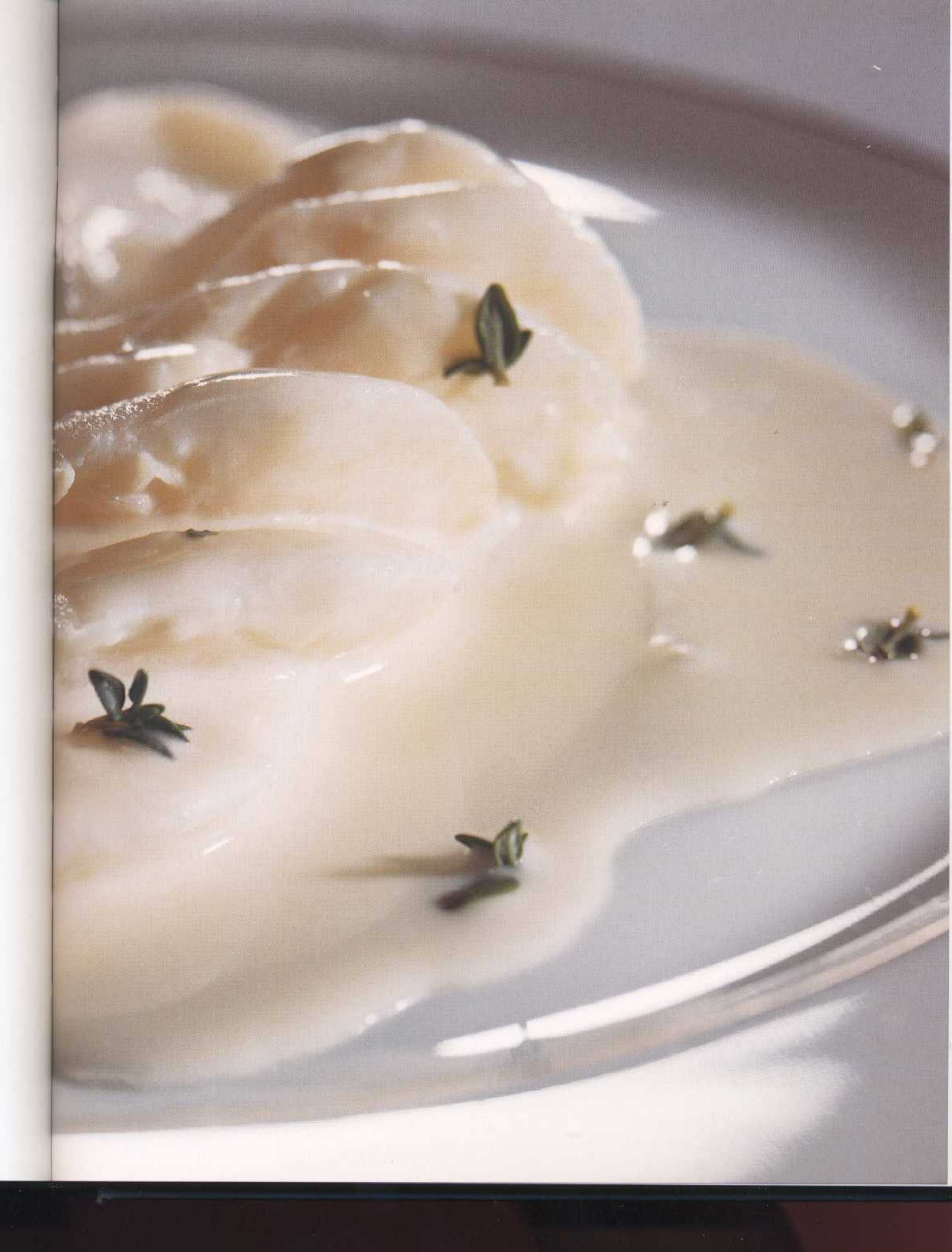
Mettez les échalotes dans une casserole avec le vinaigre et faites réduire presque à sec. Versez le vin blanc et faites à nouveau réduire jusqu'à ce qu'il ne reste qu'une marmelade d'échalotes dans le fond de la casserole.

Ajoutez la crème, portez à ébullition, puis incorporez progressivement les morceaux de beurre en fouettant jusqu'à l'obtention d'une sauce bien onctueuse. Passez de nouveau la sauce au chinois. Assaisonnez de sel et de poivre, et réservez au bain-marie dans l'attente de servir.

mincée et le
me, portez à
en fouettant
arie tiède.

e presque à
reste qu'une

es morceaux
e. Passez de
vez au bain-



Sauce béchamel

PRÉPARATION 15 MIN
CUISSON 20 MIN
USTENSILES 1 CASSEROLE · 1 FOUET
1 CUILLÈRE EN BOIS · 1 CHINOIS FIN

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES
50 (35 + 15) G DE BEURRE
35 G DE FARINE
1/2 L DE LAIT
5 CL DE CRÈME FRAÎCHE
1 PINCÉE DE MUSCADE
SEL, POIVRE

ACCOMPAGNEMENTS PRÉCONISÉS
Des œufs pochés, un gratin de légumes.

ASTUCE DU CHEF
Si vous n'utilisez pas la sauce dans l'immédiat, disposez quelques morceaux de beurre sur la surface pour empêcher la formation d'une croûte.

Réalisez un roux blanc avec 35 g de beurre et 35 g de farine. Pour cela, faites fondre le beurre, ajoutez la farine, mélangez avec une cuillère en bois et faites cuire doucement en remuant 5 min environ. Le roux doit devenir mousseux et blanchir légèrement, mais il ne doit pas colorer. Retirez du feu et laissez refroidir complètement avant de l'employer.

Portez le lait à ébullition, versez-le sur le roux et portez de nouveau à ébullition, en fouettant sans cesse. Baissez le feu et faites cuire 15 min à feu doux en remuant fréquemment, puis assaisonnez de sel, de poivre et d'un peu de muscade.
Ajoutez alors la crème, portez de nouveau à ébullition, passez la sauce au chinois fin, et incorporez les 15 g de beurre restant.

faites fondre
cuire douce-
nchir légère-
omplètement

ébullition, en
remuant fré-

u chinois fin,

Sauce poivrade

Préparation 1 h 30 min
Cuisson 1 h min
Ustensiles 1 grand plat
2 casseroles · 1 sauteuse
1 fouet · 1 chinois

Ingrédients pour 4 personnes
25 g de beurre
2 c. à soupe d'huile
1/2 carotte émincée
1 petit morceau de céleri émincé
1 échalote ciselée
5 cl de cognac
1,5 dl de vinaigre
4 gousses d'ail (enveloppées dans une petite gaze)
5 dl de fond de veau (voir p. 11)
250 g de raisins muscat écrasés (facultatif)
8 grains de poivre écrasés
5 dl de vin rouge (Rhône ou Bordeaux)

Pour la marinade
1 pièce de gibier (lièvre, chevreuil, marcassin, biche)
1/2 carotte
1 petit morceau de céleri
1 échalote · 1 gousse d'ail
1/2 litre de vin rouge (Rhône ou Bordeaux)

Accompagnement préconisé
Un gibier (lièvre, chevreuil, marcassin, biche).

Astuce du chef
Parce que la sauce brille déjà suffisamment avec la réduction du vin, ajoutez très peu de beurre à la finition.

La marinade

Dans un grand plat, faites mariner pendant 24 h la pièce de gibier (viande et parures) dans les éléments de la marinade qui auront été émincés.

Retirez le gibier et faites réduire le vin de la marinade des 2/3.

La sauce

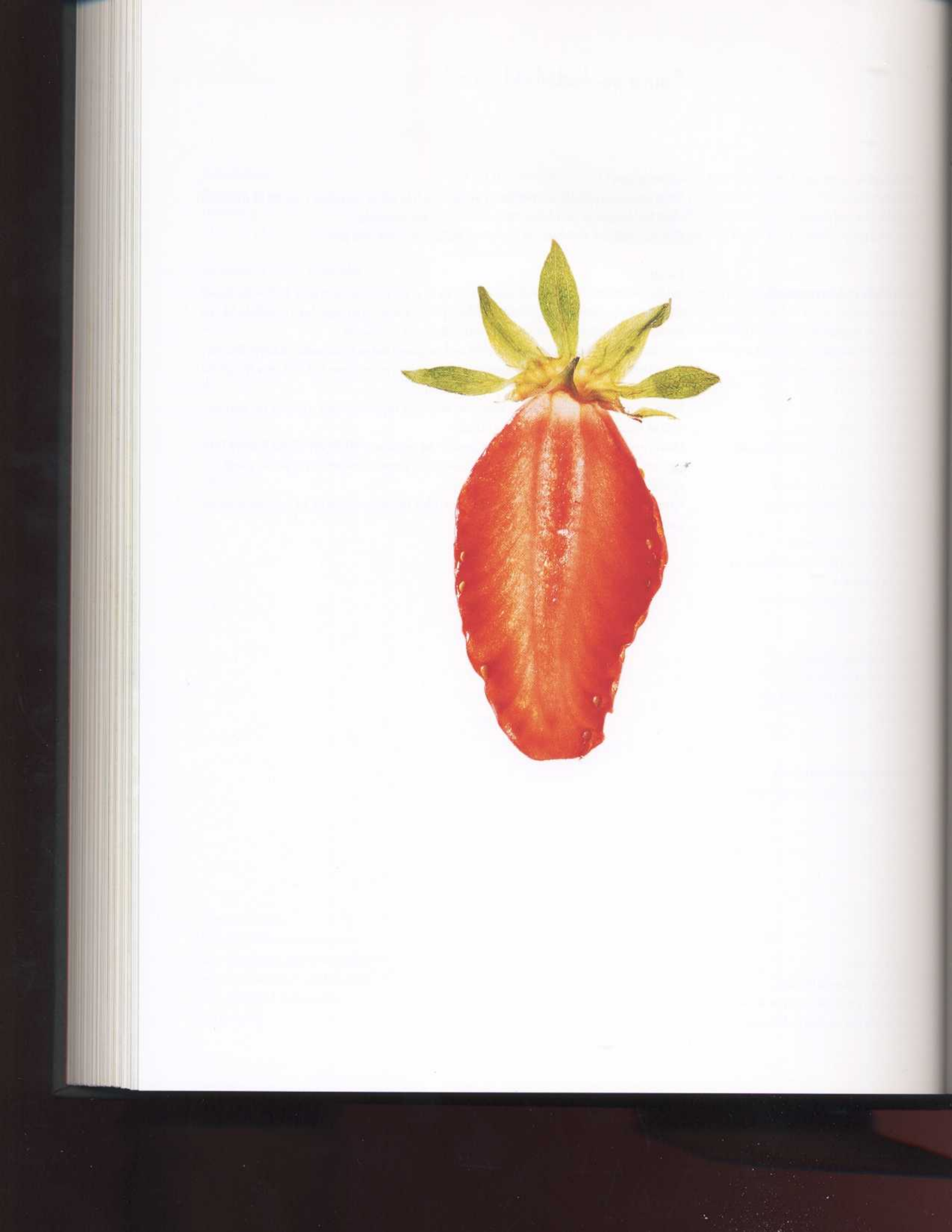
Après avoir chauffé 2 c. à soupe d'huile et 15 g de beurre dans une sauteuse, faites blondir les parures de la viande utilisée pour la marinade, ajoutez l'échalote et les légumes émincés, faites-les colorer puis déglacez au cognac.

Laissez réduire presque à sec, ajoutez le vinaigre et faites à nouveau réduire des 3/4 ; mouillez avec la marinade, mettez les gousses d'ail, incorporez le fond de veau et les raisins écrasés.

Faites réduire de moitié, à feu doux, en écumant régulièrement. Retirez les gousses d'ail et ajoutez le poivre en fin de cuisson.

Dans une seconde casserole, faites bouillir et réduire 5 dl de vin rouge jusqu'à l'obtention de quelques cuillerées de liquide (aussi appelé "miroir"). Versez la sauce sur le vin réduit.

Passez le mélange obtenu au chinois, contrôlez l'assaisonnement, et montez avec un peu de beurre.



ATELIER
FRUITS ROUGES

Les fraises

Il en existe plus de six cents variétés, mais seule une dizaine sont présentes sur les marchés. Les premières fraises françaises apparaissent en mai et se succèdent jusqu'en octobre. La savoureuse gariguette, rouge groseille, ouvre le bal, avec la cigaline et la darselect, plus fermes. Viennent ensuite, de juin à octobre, les fraises remontantes avec la mara des bois, au parfum subtil, la plus produite en France, la seascape, grosse et presque pourpre, la groella, assez ferme mais peu parfumée, la belrubi, très sucrée, la red gauntled, au goût acidulé.

Le choix des fraises

En vrac, choisissez des fruits fermes, qui sentent bon, de couleur franche et sans trace jaune près du pédoncule. Ils doivent être brillants (une couleur terne est signe de vieillesse) avec une collerette raide, vert vif. La fraise ne mûrit plus une fois cueillie. Il faut donc l'acheter à maturité. Si les fruits sont en caissettes, une étiquette y est apposée : rouge, elle indique des fraises de qualité supérieure, mûres à point, sans aucun défaut ; verte, des fruits de bonne qualité, mais qui n'ont pas subi de sélection rigoureuse ; grise, ce sont des fruits plus ordinaires, pour les confitures par exemple.

La préparation des fraises

Ce sont des fruits délicats, qui craignent les chocs et la chaleur. Lavez-les à l'eau courante avant de les équeuter, sans les faire tremper : ils se gorgeraient d'eau. Consommez-les ensuite très rapidement car les fraises "virent" vite.

La conservation des fraises

Vous pouvez les garder (sans les éplucher) dans le bac à légumes du réfrigérateur ou dans un endroit frais, mais jamais à température ambiante. Dans une boîte hermétique, placée dans le bas du réfrigérateur, elles se gardent 48 heures au maximum. Sortez-les toujours au moins une heure avant de les consommer.

Les framboises

On les trouve de mars à décembre et parfois même jusqu'en janvier. Extrêmement délicates, elles sont vendues dans de petites barquettes de carton qui les protègent. Vérifiez qu'elles sont intactes et qu'elles ne portent pas de moisissures.

La conservation des framboises

Ne les gardez pas plus de deux à trois jours dans le bac à légumes du réfrigérateur. Il est toutefois conseillé de les consommer immédiatement pour profiter de leur parfum.

Préparation des framboises

Rincez-les prudemment, sans les écraser et laissez-les égoutter avant de les consommer.

Les groseilles

Il en existe des rouges, au goût acidulé et une variante blanche, plus sucrée. Elles se trouvent d'avril à décembre et sont généralement présentées en barquettes. Leur couleur doit être franche et très brillante, en signe de fraîcheur.

La préparation des groseilles

Rincez-les délicatement à l'eau claire avant de les égrapper. Cette opération ne sera pas toujours nécessaire : en gelée ou en confiture, il est préférable de les cuire entières.

Les cerises

Il en existe deux grandes familles : les cerises acidulées et les cerises douces à chair ferme. Il est impératif de choisir la bonne variété : la réussite de votre préparation en dépend.

Cerises pour la pâtisserie

Préférez les guignes, toutes sucrées et juteuses. Le bigarreau d'Hedelfingen convient également et fait merveille en clafoutis (conservez les noyaux). Les griottes, plus acidulées, sont aussi utilisées en pâtisserie, comme en confiserie.

Cerises pour conserves ou confitures

Choisissez la montmorency à chair ferme et acidulée ou encore les anglaises rouges.

La conservation des cerises

Lavez toujours les cerises avant de les consommer afin d'éliminer les résidus des traitements chimiques qu'elles ont pu subir.

	Recettes	Apprentissages	C'est excellent
•	248 Clafoutis de juin aux cerises aigres	Confectionner tout type de clafoutis	Avec un fromage blanc battu light sucré
•	250 Soupe de cerises, granité au champagne et fruits rouges	Faire un granité Réaliser un jus de fraises	En trou normand ou dans un thé glacé Avec un bavarois
• •	251 Financier aux framboises et son sorbet	Cuire des financiers Confectionner un sorbet	Avec une glace à la vanille Avec une salade de fruits
• •	252 Assiette de fraises en gelée de bourgogne	Préparer une gelée de fruits au vin	Servie seule, dans un verre
• •	254 Tarte sablée aux fraises	Maîtriser la cuisson d'une pâte sablée Réaliser un fonçage	
• • •	255 Tarte chiboust aux framboises	Préparer une crème chiboust Foncer une tarte à pâte feuilletée	En entremet, en garniture d'éclairs ou de choux, ou sur un fond de dacquoise
• • •	256 Gelée de fraise, mousseux de noix de coco	Réaliser une mousse coco Confectionner une meringue italienne Préparer une meringue noisette Faire une gelée de fraises	Avec une sauce au chocolat ou avec de la banane Pour recouvrir des entremets Avec une mousse de fruits Accompagnée de fraises ou d'autres fruits rouges nature

Clafoutis de juin aux cerises aigres

Préparation 10 min
Cuisson 35 min
Ustensiles 1 récipient
1 cuillère en bois
1 moule à tarte de 24 cm de diamètre
1 plat à gratin en porcelaine blanche (pour le dressage)

Pour 6 personnes
100 g de farine tamisée
1 pincée de sel
60 g de sucre en poudre
30 g de sucre vanillé
3 œufs
1/4 l de lait
2 c. à soupe de crème fleurette
80 g de beurre + 20 g (pour le moule)
600 g de cerises aigres
10 g de sucre glace pour la finition (facultatif)

Variantes
Selon les saisons, vous pouvez remplacer les cerises par d'autres fruits (pommes, poires, abricots...).

Le conseil du sommelier
Anjou rosé (Loire)

Astuce du chef
Le clafoutis est plus savoureux lorsque les cerises ne sont pas dénoyautées.

L'appareil à clafoutis
Préchauffer le four à 170 °C.
Mettez la farine dans un récipient avec le sel, le sucre et le sucre vanillé. Incorporez progressivement les œufs à la farine en remuant avec une cuillère de bois et ajoutez le lait peu à peu, pour bien délayer l'ensemble. Une fois que l'appareil est lisse, ajoutez la crème et le beurre fondu. Le secret d'un bon clafoutis est d'ajouter les ingrédients au fur et à mesure, en les amalgamant bien, pour que la pâte devienne très lisse.

La cuisson
Beurrez le moule à tarte et versez-y l'appareil. Ajoutez les cerises. Cuisez environ 35 min au four puis laissez refroidir avant de servir.

Le dressage
Ce dessert peut être dégusté froid ou tiède. Servez-le dans un grand plat plutôt qu'en parts individuelles et saupoudrez-le de sucre glace.

Incorporez
s et ajoutez
: lisse, ajou-
er les ingré-
vienne très

sez environ

plutôt qu'en



Assiette de fraises en gelée de Bourgogne ••

Préparation 20 min
Cuisson 2 à 3 min
Ustensiles 1 bac à refroidissement
1 bol - 1 couteau
1 casserole
1 chinois étamine

Pour 4 personnes
400 g de fraises
1/2 l de vin rouge de Bourgogne
200 g de sucre en poudre
le zeste de citron
le zeste d'orange
9 feuilles de gélatine
1 gousse de vanille
1 bâton de cannelle
1 badiane entière

Variante
Pour changer un peu, ajoutez quelques framboises au mélange.

Le conseil du sommelier
Bourgogne rouge léger

Astuce du chef
Pour que votre gelée soit réussie, il est important de bien passer le jus au chinois avant d'ajouter la gélatine : ainsi, elle sera transparente et ne présentera pas de dépôt.

La cuisson des fraises
Équeutez les fraises et lavez-les. Mettez-en la moitié dans une casserole avec une goutte d'eau, les zestes et 20 g de sucre. Laissez cuire à feu doux jusqu'à l'obtention d'un jus. Mélangez ce dernier avec le vin, les épices et 180 g de sucre. Faites bouillir et passez au chinois.

La gelée
Dans un bol, ajoutez la gélatine au jus de fraises obtenu, puis versez le tout dans un bac et réservez au réfrigérateur. Dès que la gelée est figée, coupez-la en cubes et mélangez-la avec le restant de fraises coupées.

Le dressage
Dressez la gelée en assiette plate ou creuse. Vous pouvez également la présenter dans un verre à Martini et ajouter quelques pétales de rose à son pied.

e avec une
l'obtention
ites bouillir

ut dans un
n cubes et

présenter



Tarte sablée aux fraises

••

Préparation 25 min
Cuisson 15 min
Ustensiles 1 moule à tarte de 20 cm de diamètre · 1 petite casserole
papier sulfurisé
haricots secs ou lentilles (pour la cuisson de la pâte à blanc)
1 pinceau
1 grille

Pour 6 personnes
250 g de fraises équeutées et coupées en 2, dans le sens de la hauteur
50 g de gelée groseilles-framboises
5 cl de kirsch
1 œuf battu
200 g de crème pâtissière parfumée au kirsch (voir p. 22)
500 g de pâte sablée (voir p. 20)
quelques plantes aromatiques (menthe, verveine, fleur d'acacia)

Variante
Les fraises de cette recette peuvent être remplacées par des framboises.

Accompagnement préconisé
Un coulis de fruits rouges et une touche de crème chantilly.

Le conseil du sommelier
Crémant-de-loire blanc (Loire)

Astuce du chef
Pour éviter que l'humidité soit absorbée par la pâte, dorez le fond à l'œuf après la cuisson à blanc, et remettez au four 5 min.

Le fond de tarte
Préchauffez le four à 180 °C.
Abaissez la pâte à 3 mm d'épaisseur environ et foncez (voir p. 21) le moule à tarte. Recouvrez la pâte de papier sulfurisé, puis étalez une bonne couche de haricots secs ou de lentilles pour l'empêcher de lever. Pincez les bords de la pâte et faites-la cuire à blanc pendant 10 min. Retirez la garniture. Grâce à cette précuisson, la pâte restera bien plane et prendra une première coloration, sans se dessécher.
À la sortie du four, décerclez la pâte et laissez-la refroidir sur une grille.

La gelée
Dans une petite casserole, faites fondre la gelée groseilles-framboises puis laissez-la tiédir. Ajoutez alors le kirsch.

La finition
Quand la pâte est froide, nappez le fond d'une couche de crème pâtissière. Disposez les fraises en cercles concentriques, en commençant par l'extérieur. Recouvrez-les avec la gelée et servez.

Le dressage
Présentez la tarte sablée sur un plat très épuré. Décorez avec quelques plantes aromatiques.

Tarte chiboust aux framboises

Préparation 40 MIN
Cuisson 15 MIN
Ustensiles 1 CASSEROLE
1 FOUET ÉLECTRIQUE
1 BOL · 1 RÉCIPIENT
1 MOULE À TARTE DE 24 CM
PAPIER SULFURISÉ

Pour 6 personnes
250 G DE FRAMBOISES
50 G + 50 G + 40 G + 20 G DE SUCRE EN POUDRE
650 G DE PÂTE FEUILLETÉE (VOIR P. 21)
1/4 L DE LAIT
1 GOUSSE DE VANILLE
2 À 3 JAUNES + 4 BLANCS D'ŒUFS
25 G DE FARINE DE FROMENT OU DE MAÏS
3 FEUILLES DE GÉLATINE
GRAINS DE RIZ OU NOYAUX DE CERISES (POUR LA CUISSON DE LA PÂTE À BLANC)

Accompagnement préconisé
Un coulis de framboise.

Le conseil du sommelier
Crémant-de-loire blanc (Loire)

Astuce du chef
Pour caraméliser la chiboust, utilisez un fer à crème brûlée.

La crème chiboust

Préchauffez le four à 180 °C.
Dans une casserole, faites bouillir le lait et 50 g de sucre avec la gousse de vanille (fendue et grattée à l'intérieur, pour que le lait soit bien parfumé). Dans un bol, déposez les jaunes, ajoutez à nouveau 50 g sucre, mélangez et incorporez la farine.
Versez le lait bouillant, remettez le tout dans la casserole et portez à nouveau 30 s à ébullition. Après l'avoir fait gonfler à l'eau froide, dissolvez la gélatine dans le mélange bouillant et reversez le tout dans le bol.
Dans un récipient, montez les blancs en neige au fouet électrique. Ajoutez 40 g de sucre et mélangez avec la crème. Le secret de cette préparation consiste à suivre scrupuleusement la progression des étapes de la recette. À défaut, la crème tournera et ne sera pas homogène.

La tarte

Abaissez le feuilletage et placez-le dans un moule à tarte. Recouvrez-le d'une feuille de papier sulfurisé sur lequel vous déposerez une bonne couche de grains de riz ou de noyaux de cerises. Cette opération évitera à la pâte de monter. Mettez à cuire.
Retirez du four dès que la pâte est colorée, et laissez refroidir. Déposez ensuite les framboises sur le fond et ajoutez la crème chiboust en couche bien bombée. Recouvrez d'un peu de sucre et faites caraméliser dans le four en position gril. Sortez la tarte et faites-la refroidir au réfrigérateur.

Le dressage

Vous pourrez servir cette tarte sur une grande assiette plate ou sur un plat à dessert.

Gelée de fraise, mousseux de noix de coco

PRÉPARATION 30 MIN
CUISSON 1 H 30
USTENSILES PLUSIEURS RÉCIPIENTS
1 FOUET ÉLECTRIQUE · 1 BOL
PLUSIEURS CASSEROLES
1 POCHE À DOUILLE (N° 8)
1 MARYSE (SPATULE EN CAOUTCHOUC)
1 THERMOMÈTRE À SUCRE
5 VERRES À MARTINI
1 CHINOIS ÉTAMINE
PAPIER SULFURISÉ
1 PLAQUE À CUISSON

POUR 5 PERSONNES
POUR LE JUS DE FRAISES
500 G DE FRAISES
50 G DE SUCRE EN POUDRE
2 FEUILLES DE GÉLATINE
2 C. À SOUPE D'EAU
POUR LA MOUSSE DE COCO
250 G DE PURÉE DE COCO
1 FEUILLE DE GÉLATINE
220 G DE CRÈME FLEURETTE (À 35 % DE MAT. GRASSE)
POUR LA MERINGUE ITALIENNE
2 BLANCS D'ŒUFS
120 G DE SUCRE EN POUDRE
30 G D'EAU
POUR LA MERINGUE NOISETTE
50 G DE BLANCS D'ŒUF
50 G DE SUCRE EN POUDRE
25 G DE SUCRE GLACE
10 G DE NOISETTE EN POUDRE

LE CONSEIL DU SOMMELIER
Coteaux du layon
(Loire)

ASTUCE DU CHEF
La cuisson du sucre à 118 °C, dite "cuisson au gros boulé", doit impérativement être respectée pour que les meringues soient à point.

LA MERINGUE ITALIENNE
Dans une casserole, mélangez l'eau et le sucre. Mettez à cuire à 118 °C, en surveillant la cuisson à l'aide d'un thermomètre à sucre. Pendant ce temps, montez les blancs au fouet électrique puis, lorsque le sucre est cuit, versez-le sur les blancs montés. Continuez de fouetter jusqu'à refroidissement (température ambiante).
Attention, le poid total des blancs et du sucre atteint 180 g, or vous n'avez besoin que de 100 g de meringue. Néanmoins, il est impératif de respecter ces proportions car, réduites, les ingrédients risqueraient de ne pas s'amalgamer. Les 80 g restants pourront être réservés pour une recette ultérieure.

LE JUS DE FRAISES
Mélangez les fraises dans 50 g de sucre et laissez tremper la gélatine dans de l'eau froide. Dans un peu d'eau, faites cuire les fraises avec leur queue, sans les remuer ni les couper. Cette cuisson permet d'extraire le maximum de jus. Filtrez ensuite au chinois étamine. Dans un récipient, ajoutez la gélatine au jus obtenu. Vous obtenez ainsi une gelée de fruits, bien transparente, qui va prendre doucement en gardant la saveur des fraises.

LA MOUSSE COCO
Placez la gélatine dans de l'eau froide.
Dans un bol, montez la crème fleurette au fouet électrique.
Faites chauffer une partie de la purée de coco dans une petite casserole, puis ajoutez la gélatine. Renversez le tout dans le reste de purée, puis ajoutez la meringue italienne et la crème montée. En procédant ainsi, vous obtiendrez une mousse très aérée.

LA MERINGUE NOISETTE
Préchauffez le four à 110 °C.
Montez les blancs au fouet électrique. Ajoutez progressivement les 25 g de sucre, puis, à l'aide d'une Maryse, le sucre glace et la poudre de noisette. Dressez avec une poche à douille sur une plaque recouverte d'une feuille sulfurisée. Passez au four 1 h 30 à 110 °C.

LE DRESSAGE
Dans un verre à Martini, coulez le jus de fraises, laissez prendre et garnissez délicatement de mousse de coco. Accompagnez des meringues noisette.

• • •

en surveillant
z les blancs au
lancs montés.
).
ez besoin que
oportions car,
restants pour-

dans de l'eau
les remuer ni
ensuite au chi-
obtenez ainsi
en gardant la

ole, puis ajou-
meringue ita-
mousse très

5 g de sucre,
ssez avec une
assez au four

nissez délica-





ATELIER
LES GRANDS
CLASSIQUES

Ce sont les immanquables. Desserts de fête, conclusion obligée des repas traditionnels, ils doivent leur histoire tantôt au hasard, tantôt à la passion d'un cuisinier obscur ou célèbre... avec un point commun pourtant, tous ont charmé des générations de gourmands.

Le paris-brest
La fameuse course qui reliait Paris à Brest passait devant la boutique de ce pâtissier anonyme de la région parisienne. Il eut alors l'idée, en 1891, de confectionner un gâteau en forme de roue de vélo. Le paris-brest était né.

L'opéra
L'origine de ce gâteau ne remonte guère qu'aux années trente ou quarante. Il se serait d'ailleurs appelé d'abord le "Clichy". Certains attribuent sa création à Andrée Gavillon, directrice de Dalloyau, qui l'imagina rectangulaire, comme la scène de l'Opéra. D'autres, à M. Riss qui avait demandé à son chef de confectionner un gâteau à base de chocolat et de café. Ce gâteau dont l'aspect initial était assez grossier fut modifié en 1955 par Gaston Lenôtre qui lui donna à la fois sa forme parfaite, sa finesse et sa réputation dans le monde entier.

Le feuilletage
Cette technique pâtissière était déjà connue des Grecs et des Arabes et ce sont les croisés qui l'introduisirent en France et en Autriche. Mais le feuilletage fut vraiment redécouvert au XVIIe siècle. On l'attribue en France au peintre Claude Gellée, qui fut d'abord apprenti pâtissier. Une découverte contestée par M. Feuillet, cuisinier du duc de Condé, dont le fameux Carême fait éloge dans son traité *Le Pâtissier royal*. Il est vrai que ce dernier avait un nom prédestiné. Quoi qu'il en soit, c'est Antonin Carême qui inventa le feuilletage à cinq tours que nous utilisons aujourd'hui. Ce grand innovateur est aussi le père de la meringue, du nougat, du croquembouche et du vol-au-vent ! Ce dernier devrait d'ailleurs son nom à un apprenti qui, voyant monter le feuilletage, se serait exclamé : "Antonin, il vole au vent !"

La pâte à choux
Elle aurait été mise au point, en 1540, par Popelini, cuisinier de Catherine de Médicis.

La madeleine
Rendue célèbre par Marcel Proust, sa recette fut longtemps gardée secrète à Commercy, ville gouvernée par le prince Stanislas Leszczynski qui, en visite au château de Commercy en 1755, aurait apprécié cette pâtisserie fabriquée par une petite paysanne nommée Madeleine. La fille du roi Stanislas, Marie, épouse de Louis XV, en lança la mode à Versailles et à Paris.

Recettes	Apprentissages	C'est excellent
• 262 Financier au citron	Confectionner une crème au citron Faire un appareil à financier	Sur de la pâte sablée Sur un gâteau de crêpes
• 264 Madeleines	Faire une pâte à madeleines	En biscuit de format familial, fourré ou non
•• 264 Mille-feuille Ritz	Réaliser une crème pâtissière au kirsch Travailler la pâte feuilleté	Dans le Saint-Honoré ou les choux "à la crème"
•• 266 Tarte au citron meringuée	Faire un appareil au citron Réaliser une meringue italienne Préparer une pâte sucrée	Sur une pâte feuilletée Pour enrober l'omelette norvégienne
•• 268 Tarte Tatin	Caraméliser des pommes Maîtriser la cuisson d'une tatin	Nappées de crème anglaise
••• 269 Opéra	Faire une crème au beurre Réaliser un sirop de café Préparer un glaçage miroir au chocolat	Dans un biscuit de Savoie Sur un fondant au chocolat Sur une tarte sablée
••• 270 Le paris-brest	Faire une mousseline pralinée Réaliser une couronne de pâte à choux	Sur un fond de brioche Avec une crème chiboust

Financier au citron

Préparation 30 min + 2 h
Cuisson 15 min
Ustensiles 8 moules pomponette (moules à petits fours ronds) - 1 fouet 1 mixeur - 1 casserole - 1 récipient 1 spatule - 1 poche à douille de 8 mm

Pour 8 personnes
Pour le financier 85 g de sucre semoule - 50 g de beurre noisette 20 g de beurre pour les moules 10 g de farine - 2 blancs d'œuf 50 g d'amandes en poudre
Pour la crème le zeste d'1 citron râpé + 80 cl de jus de citron - 2 œufs 120 g de sucre - 150 g de beurre

Variante
Si vous le souhaitez, vous pouvez remplacer la crème au citron par un nappage à l'abricot. Pour cela, versez la confiture dans une casserole et faites bouillir avec une c. à soupe d'eau. Mixez puis passez au chinois. Glaçez ensuite les financiers avec le nappage obtenu.

Accompagnement préconisé
Du café ou du thé.

Le conseil du sommelier
Champagne brut

Les financiers
Préchauffez le four à 190 °C.
Dans un récipient, mélangez le sucre, la poudre d'amandes et la farine. Ajoutez les blancs d'œuf crus et le beurre noisette. Versez la préparation dans les moules à pomponette préalablement beurrés et faites cuire au four pendant 15 min.
Démoulez et laissez refroidir.

La crème au citron
Mélangez le sucre et les œufs, le jus et les zestes râpés dans une casserole. Laissez cuire à feu doux en remuant au fouet jusqu'au premier bouillon. Ajoutez le beurre et passez au mixeur 3 à 4 min. Réservez 2 h au réfrigérateur.

Le dressage
Présentez les financiers sur une grande assiette plate et décorez-les d'une jolie boule de crème au citron que vous réaliserez à l'aide d'une poche à douille.

Rappel
Beurre noisette : porté à ébullition, il dégage, juste avant sa coloration, un délicieux parfum de noisette grillée.

Ajoutez les
ules à pom-

ole. Laissez
e beurre et

jolie boule

n délicieux

Madeleines

•

Préparation 10 min
Cuisson 15 min
Ustensiles 1 batteur électrique
1 fouet - 1 récipient - 1 pinceau
10 à 12 gros moules à madeleines

Pour 10 à 12 grosses ou 20 à 24 petites madeleines
2 œufs - les zestes d'1/2 citron râpé
3 g de levure chimique - 75 g de sucre
10 g de sucre brun - 1 pincée de sel
90 g de farine - 90 g de beurre fondu
(encore liquide mais froid) + 20 g
pour les moules - 10 g de miel liquide
quelques gouttes d'extrait de vanille

Le conseil du sommelier
Tokay de Hongrie

La pâte à madeleine

Dans un récipient, mélangez au fouet les œufs avec les deux sucres et le sel, puis ajoutez dans cet ordre : la farine, la levure chimique, la vanille et le zeste de citron. Travaillez l'appareil avec un fouet à main jusqu'à ce que le mélange soit bien homogène, puis ajoutez le beurre fondu et le miel. Laissez reposer au moins 30 min au frais avant de faire cuire.

Cette pâte peut être préparée à l'avance et conservée 3 ou 4 jours au réfrigérateur.

La cuisson

Préchauffez le four à 220 °C.

Beurrez les moules à madeleines avec un pinceau et remplissez-les aux 3/4 à l'aide d'une cuillère à soupe. Enfournez et faites cuire environ 15 min. Les madeleines sont bien cuites lorsque leur volume a augmenté et que le pourtour est bien doré.

Démoulez les madeleines chaudes sur une grille et laissez-les refroidir.

Le dressage

Disposez les madeleines en rosace sur une grande assiette ou un plat.

Mille-feuille Ritz

••

Préparation 30 min + 1 h 30 la veille
Ustensiles 1 grand bol - 1 palette
1 couteau-scie

Pour 6 à 8 personnes
3 bandes ou 3 disques de pâte feuilletée
(soit 650 g) cuite pour mille-feuille
(voir p. 20) - 1 c. à soupe de kirsch
300 g de crème pâtissière (voir p. 22)
sucre glace (pour la finition)

Accompagnements préconisés
Des fruits rouges en été, des poires ou des pommes poêlées dans une noisette de beurre en hiver.

Le conseil du sommelier
Gewurztraminer de vendange tardive

La pâte feuilletée

Procédez comme indiqué p. 20. Mais, pour un résultat optimum, il est impératif d'abaisser la pâte feuilletée la veille et d'effectuer la cuisson le jour même.

Le mille-feuille

Dans un grand bol, ajoutez le kirsch à la crème pâtissière (voir p. 22), étalez-en la moitié sur un des fonds, couvrez avec un deuxième fond et étalez le restant de la crème. Disposez le dernier fond et égalisez la crème sur les côtés à l'aide d'une palette.

En saison, vous pouvez parsemer chaque couche de crème pâtissière avec des framboises.

Pour finir, saupoudrez de sucre glace.

Le dressage

Découpez le mille-feuille en portions à l'aide d'un couteau-scie pour ne pas le briser et servez sur des petites assiettes individuelles.

el, puis ajou-
e de citron.
bien homo-
min au frais

frigérateur.

3/4 à l'aide
eleines sont
loré.

st impératif
e.

ez-en la moi-
de la crème.
palette.
re avec des

pas le briser



Tarte au citron meringuée ••

PRÉPARATION 25 MIN
CUISSON 15 MIN
USTENSILES 1 CERCLE À TARTE DE 20 CM OU 8 MOULES À TARTELETTES
1 POCHE À DOUILLE CANNELÉE
1 ROULEAU - 1 BATTEUR ÉLECTRIQUE
1 CASSEROLE OU 1 POÊLON - 1 FOUET
1 THERMOMÈTRE À SUCRE
1 LINGE OU 1 FILM ALIMENTAIRE
PAPIER SULFURISÉ
1 PLAT À TARTE (FACULTATIF)

POUR 1 TARTE DE 20 CM OU 8 TARTELETTES INDIVIDUELLES

POUR LA PÂTE SUCRÉE
125 G DE FARINE - 75 G DE SUCRE
1 PINCÉE DE VANILLE EN POUDRE OU QUELQUES GOUTTES D'EXTRAIT DE VANILLE
1 JAUNE D'ŒUF
60 G BEURRE + 20 G POUR LES MOULES
1 PINCÉE DE SEL
HARICOTS SECS POUR LA CUISSON À BLANC

POUR LA CRÈME AU CITRON
LE ZESTE D'1 CITRON FINEMENT RÂPÉ
8 CL DE JUS DE CITRON
180 G DE SUCRE
2 JAUNES + 3 ŒUFS ENTIERS
80 G DE BEURRE EN MORCEAUX

POUR LA MERINGUE ITALIENNE
120 G DE SUCRE EN POUDRE
2 BLANCS D'ŒUFS

POUR LA FINITION
SUCRE GLACE - AMANDES EFFILÉES

VARIANTE
Il est possible de réaliser cette tarte sans meringage. Dans ce cas, lorsque la tarte est refroidie, nappez la d'abricot (voir p. 262) et décorez avec quelques rondelles très fines de citron.

LE CONSEIL DU SOMMELIER
Une verveine glacée avec un doigt de champagne.

LA PÂTE SUCRÉE
Préchauffez le four à 180-200 °C.
Faites une fontaine avec la farine, mettez le sucre, le sel, le jaune d'œuf, la vanille en poudre (ou l'extrait) et le beurre au centre. Mélangez pour bien incorporer le beurre aux autres ingrédients, puis ajoutez délicatement la farine. Une fois que toute la farine a été ajoutée, fraisez la pâte (voir ci-dessous), couvrez avec un film alimentaire ou un linge et laissez reposer au frais au moins 2 h.

LA CUISSON DE LA TARTE
Abaissez la pâte et foncez (voir p. 21) un cercle (ou 1 moule) à tarte (ou 8 petits moules à tartelettes) préalablement beurré. Faites cuire à blanc 20 min (10 à 12 min pour les tartelettes) en recouvrant la pâte d'une feuille de papier sulfurisé et de haricots secs pour éviter qu'elle gonfle. Retirez ensuite le papier et la garniture temporaire et remettez au four quelques minutes pour parfaire le dessèchement de la pâte. Veillez néanmoins à ne pas la laisser trop colorer. Sortez-la du four, ôtez le cercle et laissez refroidir (en revanche, démoulez les tartelettes lorsqu'elles sont froides).

LA CRÈME AU CITRON
Procédez comme pour le financier (voir p. 262). Lorsque le fond de tarte est bien refroidi, étalez la crème en couche épaisse en prévoyant suffisamment de place pour pouvoir ajouter la meringue par-dessus.

LA MERINGUE ITALIENNE
Mettez le sucre avec un peu d'eau dans une casserole ou un poêlon, portez à ébullition et laissez cuire "jusqu'au petit boulé" (c'est-à-dire à 118°C). Vérifiez la température avec le thermomètre à sucre. Pendant ce temps, battez les blancs en neige ferme : ils doivent être prêts en même temps que le sucre. Versez le sucre lentement sur les blancs en fouettant à la main et en veillant à ne pas le verser sur le fouet. La meringue doit être bien lisse.

LA FINITION
Couchez la meringue à l'aide d'une poche à douille cannelée sur toute la surface de la tarte. Parsemez la meringue d'amandes effilées, saupoudrez de sucre glace et passez 2 à 3 min sous le gril du four, afin d'obtenir une couleur légèrement dorée.

LE DRESSAGE
Cette tarte peut être servie bien chaude, dans son moule, à la sortie du four, ou froide, sur un plat à tarte.

RAPPEL
Fraiser : écrasez la pâte entre la paume de la main et le plan de travail afin de la rendre plus homogène et de mieux incorporer tous les éléments qui la composent.

• •

la vanille en
er le beurre
ute la farine
ntaire ou un

etits moules
min pour les
aricots secs
mporaire et
pâte. Veillez
cle et laissez
.

rte est bien
e place pour

rtez à ébulli-
empérature
ge ferme : ils
ment sur les
La meringue

a surface de
glace et pas-
lorée.

du four, ou

de la rendre
ent.



Tarte Tatin

••

Préparation 1 H 30
Cuisson 45 MIN À 1 H
Ustensiles 1 GRAND MOULE DE 26 CM DE DIAMÈTRE · 1 PINCEAU

Pour 6 personnes
300 G DE PÂTE BRISÉE OU 300 G DE PÂTE FEUILLETÉE (VOIR P. 21)
90 G DE BEURRE + 20 G POUR LE MOULE
1,4 KG DE POMMES GOLDEN ÉPLUCHÉES ET COUPÉES EN QUARTIERS
100 G DE SUCRE
CRÈME FRAÎCHE (POUR LE SERVICE)

Variantes
Vous pouvez décliner cette recette de plusieurs façons : augmentez la quantité de beurre ou de sucre, employez de la pâte feuilletée au lieu d'une pâte brisée, remplacez les pommes par d'autres fruits (poires, mangues)...

Accompagnement préconisé
De la glace à la vanille ou de la chantilly.

Le conseil du sommelier
Cidre brut

Astuce du chef
Il est possible de cuire la tarte à l'avance et de la réchauffer au four juste avant de servir.

La caramélisation
Préchauffez le four à 190 °C.
Beurrez largement un moule de 22 cm avec un pinceau, saupoudrez avec la moitié du sucre, rangez les quartiers de pommes dedans et saupoudrez avec le sucre restant. Mettez le moule directement sur le feu pour commencer la caramélisation du sucre. Laissez cuire environ 15 min jusqu'à l'obtention d'une coloration blond clair, puis enfournez et faites cuire pendant 25 à 30 min.

La cuisson de la pâte
Abaissez la pâte en un cercle plus grand que le moule. Retirez le moule du four, couvrez et bordez les pommes avec le rond de pâte, puis remettez au four environ 15 min pour faire dorer la pâte. Sortez la tarte et laissez-la reposer environ 15 à 20 min avant de la démouler.

La finition
Remettez le moule directement sur le feu, pendant quelques minutes, pour ramollir le caramel et retournez la tarte sur un plat de service.

Le dressage
Servez la tarte Tatin tiède et accompagnez-la de crème fraîche.

Opéra

PRÉPARATION 1 H 45 À 2 H
CUISSON 8 MIN
USTENSILES 1 COUTEAU - 1 PALETTE
1 RÉCIPIENT - 1 BATTEUR ÉLECTRIQUE
1 FOUET - PLUSIEURS CASSEROLES
1 CHINOIS - 1 CAFETIÈRE
1 THERMOMÈTRE À SUCRE
1 PLAQUE À FOUR - PAPIER SULFURISÉ

POUR 6 PERSONNES OU 40 PETITS FOURS

POUR LE BISCUIT JOCONDE
VOIR P. 300

POUR LA POMMADE
VOIR P. 300

POUR LA CRÈME AU BEURRE
200 G DE SUCRE - 2 ŒUFS
250 G DE BEURRE EN POMMADE
QUELQUES GOUTTES D'EXTRAIT DE VANILLE
2 CL D'EXTRAIT DE CAFÉ
60 G DE CACAO EN PÂTE FONDU OU 125 G DE COUVERTURE FONDUE

POUR LE GLAÇAGE MIROIR AU CHOCOLAT
150 G DE CRÈME FLEURETTE - 100 G DE MIEL
200 G DE COUVERTURE AMÈRE HACHÉE AU COUTEAU - 25 G D'HUILE DE TOURNESOL

VARIANTES
La crème au beurre peut aussi être aromatisée avec 250 g de crème de marrons, 150 g de pâte pralinée, 3 cl d'alcool (rhum, kirsch, Grand Marnier...) ou encore 4 cl de liqueur (framboise, fraises...).

ACCOMPAGNEMENT PRÉCONISÉ
De la crème anglaise au café.

LE CONSEIL DU SOMMELIER
Château Climens blanc (vin doux)

ASTUCE DU CHEF
Il est préférable de préparer l'opéra la veille et de le glacer le jour-même.

LE BISCUIT JOCONDE ET LA POMMADE

Procédez comme pour le biscuit liqueur, p. 300.

LA CRÈME AU BEURRE

Faites cuire le sucre dans une casserole, "jusqu'au boulé" (118 °C), en contrôlant la température avec le thermomètre. Dans un récipient, battez les œufs au fouet à main. Incoporez le sucre en remuant vivement, toujours avec le fouet, puis passez au chinois afin d'obtenir une consistance bien fluide. Continuez à fouetter jusqu'à complet refroidissement et ajoutez le beurre et la vanille. Battez le mélange encore 4 à 5 min pour rendre la crème légère.
Versez l'extrait de café dans la moitié de la crème, le cacao en pâte fondu (ou la couverture) dans la seconde moitié.

LE MONTAGE

Préparez un bon café très fort pour imbiber le biscuit. Découpez-le en 3 parties égales : rondes, carrées ou rectangulaires.
Sur une plaque recouverte d'une feuille de papier sulfurisé, déposez le premier biscuit et imbibez-le largement de café. Déposez un peu de crème au beurre café sur le premier biscuit et étalez de manière à en avoir 5 mm sur toute la surface du biscuit. Effectuez la même opération pour le deuxième et le troisième biscuit, en alternant la crème chocolat et la crème café. Gardez au réfrigérateur pendant 2 h.

LE GLAÇAGE MIROIR AU CHOCOLAT

Dans une casserole, faites bouillir la crème et le miel puis versez le mélange sur le chocolat haché. Ajoutez l'huile : le glaçage est prêt.
Glacez le dessus du gâteau avec le miroir au chocolat tiède. Pour cela, versez une louche de miroir chocolat sur l'opéra, étalez à la palette afin d'obtenir une couche de glaçage fine et régulière et passez au réfrigérateur. Lorsque le glaçage est légèrement figé, découpez les bordures extérieures sur 2 à 3 mm avec un couteau, pour les égaliser.

Le paris-brest

Préparation 1 h
Cuisson 20 à 30 min
Ustensiles 1 couteau
1 plaque de cuisson - 1 spatule
1 poche + 1 douille cannelée de 12 mm de diamètre - 1 fouet - 1 casserole
1 grand bol - 1 batteur électrique
1 saladier - film alimentaire

Pour 6 personnes
350 g de pâte à choux (voir p. 22)
200 g de crème pâtissière tempérée (voir p. 22 et 269)
100 g de pâte pralinée
75 g d'amandes effilées
120 g de beurre mou
30 g de sucre glace (pour la finition)

Le conseil du sommelier
Frontignan (muscat blanc)

La pâte à choux
Préchauffez le four à 180 °C.
Procédez comme expliqué dans la recette de base (voir p. 22).
Couchez ensuite la pâte en une couronne de 18 cm de diamètre sur une plaque anti-adhésive, à l'aide d'une poche munie d'une douille. Disposez deux cordons de pâte côte à côte, puis un troisième à cheval sur les deux premiers.
Déposez les amandes effilées sur la pâte et laissez cuire pendant 25 min à 30 min. La pâte va gonfler et prendre une belle couleur dorée.
Laissez refroidir à la sortie du four puis, avec un couteau, coupez la couronne en deux dans l'épaisseur.

La mousseline pralinée
Avec un batteur électrique, mélangez 120 g de beurre mou et 100 g de pâte pralinée.
Ajoutez la crème pâtissière et émulsionnez au fouet à main.

Le montage
À l'aide de la douille cannelée, garnissez le socle de la couronne de pâte à choux avec la crème mousseline obtenue. Déposez le morceau du dessus. Saupoudrez avec le sucre glace et mettez au réfrigérateur pendant 2 h.

Le dressage
Présentez le gâteau dans un plat rond ou une assiette, suivant la taille du paris-brest, et décorez à nouveau de sucre glace.

Astuces du chef
Sortez le beurre que vous allez utiliser pour la crème mousseline la veille afin qu'il soit bien mou.
Si la crème est trop ferme, faites-la mousser avec un fouet à main.

• • •

ne plaque anti-
rdons de pâte

n à 30 min. La

ronne en deux

pâte pralinée.

e à choux avec
udrez avec le

du paris-brest,





ATELIER CHOCOLAT

Noir, au lait, blanc... On retrouve le chocolat dans les boissons, les gâteaux, les mousses, les confiseries et autres préparations, en général sucrées, mais aussi salées. Son choix dépend de l'usage que vous en ferez, mais la qualité de sa composition compte pour beaucoup également.

Jusqu'en 2003, il ne devait d'ailleurs contenir aucune autre graisse végétale que le beurre de cacao. Réglementation européenne oblige, les industriels vont désormais pouvoir y ajouter d'autres matières grasses végétales tout en gardant l'appellation chocolat. Face à cela, les chocolatiers français ont réagi en mettant en place un signe officiel de qualité pour que les consommateurs reconnaissent le chocolat traditionnel "Pur beurre de cacao".

Critères de qualité

La qualité d'un chocolat repose d'abord sur ses ingrédients. Un chocolat noir renferme uniquement de la pâte de cacao, du beurre de cacao, du sucre et un peu de lécithine. Plus son pourcentage en cacao est élevé, moins il est sucré. Mais attention, lorsqu'il est très fort en cacao, il gagne aussi en amertume. Un chocolat de qualité a un fini uniforme et brillant, il se casse nettement, sans miettes et croque sous la dent. En bouche, sa saveur doit être franche et il ne doit ni coller au palais ni laisser de sensation farineuse. Enfin, selon la provenance des fèves utilisées, le chocolat aura des saveurs de fruits rouges, de vanille ou de fruits secs...

Les différents chocolats

Le chocolat de ménage, également appelé "à dessert" : avec 18 à 20 % de beurre de cacao pour 52 à 65 % de sucre, il entre dans la composition de nombreuses préparations (crème, mousse, glaces...).

Le chocolat à croquer : de meilleure qualité, il contient 43 % de cacao minimum et 26 % de beurre de cacao. Employé comme le chocolat de ménage, il peut également se croquer tel quel.

Le chocolat fondant de qualité supérieure : moelleux, il présente 48 % de pâte de cacao et 32 % de beurre de cacao. Utilisé comme le chocolat à cuire, il reste cependant de meilleure qualité.

Le chocolat amer ou supérieur : il peut offrir jusqu'à 70 % de cacao pour 29 % de sucre et 1 % de lécithine de soja et de vanille. Très puissant en goût et assez sec, c'est l'un des préférés des croqueurs de chocolat.

Le chocolat de couverture : de 35 à 40 % de beurre de cacao et 15 à 42 % de sucre. Sa fluidité permet un bon enrobage. Il en existe trois sortes : la moins fluide, la couverture à mouler ; la couverture à tremper, plus fluide, qui donne un chocolat très brillant en refroidissant ; la couverture extra liquide, qui contient plus de 50 % de beurre de cacao et permet surtout de réaliser les couvertures de couleur.

Le chocolat au lait fondant : au moins 16 % de lait sec, 26 % de matières grasses et 25 % de cacao. Il s'utilise comme le chocolat fondant et le chocolat de couverture.

Le chocolat blanc : il recèle au minimum 20 % de beurre de cacao, 14 % de matière sèche d'origine lactique et 55 % de sucre, mais pas de cacao, d'où sa couleur pâle.

La conservation

Laissez-le si possible dans son emballage d'origine et dans un sac en papier plutôt qu'en plastique. Le chocolat craint la chaleur et les changements de température qui le font blanchir, par un phénomène de remontée en surface du beurre de cacao. S'il s'agit de chocolat à cuire, il retrouvera son aspect d'origine en fondant. En revanche, si ce sont des friandises, il faudra les jeter. L'idéal étant de placer le chocolat dans un endroit frais et sec (14 à 17 °C), mais surtout pas au réfrigérateur car il absorberait l'humidité et les odeurs.

	Recettes	Apprentissages	C'est excellent
•	276 Chocolat chaud cannelle du bar Vendôme	Faire un vrai chocolat chaud	Avec des petits gâteaux (madeleines...)
•	277 Mousses au chocolat	Préparer une mousse aux blancs d'œufs Faire une mousse à la crème fouettée	Avec des petits sablés au beurre
•	278 Moelleux chaud au chocolat, crème anglaise à la fleur d'oranger	Faire une crème anglaise parfumée à la fleur d'oranger Maîtriser la cuisson du moelleux	Des entremets ou des brownies au chocolat
• •	280 Ravioles de poires automnales au chocolat	Faire des ravioles de fruits Réaliser une sauce au chocolat corsé	Avec une crème anglaise Avec un sorbet à la menthe et une boule de glace à la vanille
• •	282 Tarte au chocolat César Ritz	Confectionner une ganache	Seule ou panachée avec de la pâte d'amandes Avec des petits gâteaux ou des petis fours secs, fourrés ou glacés
• • •	284 Charlotte au chocolat et caramel	Faire une mousse au chocolat Confectionner des biscuits à la cuillère Préparer une bavaroise au caramel	Avec un quatre quarts Avec un chocolat à la cannelle Sur des poires pochées
• • •	286 Larmes d'Amour aux deux chocolats	Faire des mousses de chocolat blanc et noir Travailler une couverture tempérée Glacer des petits gâteaux	Avec une boule de glace vanille
• • •	288 Fondant Caraïbe	Faire un biscuit chocolat noisette Préparer une mousse Caraïbe Monter un entremets	Avec une crème chiboust Avec une poêlée de rhubarbe
• • •	289 Dôme de chocolat amer et croustillant au praliné à l'ancienne	Confectionner un biscuit au chocolat Faire une nougatine pralinée	Pour accompagner un capuccino glacé Avec une crème pâtissière

Chocolat chaud cannelle du bar Vendôme

Préparation 10 min
Cuisson 3 à 4 min
Ustensiles 1 casserole
1 fouet · 1 couteau
1 thermomètre de cuisine
6 tasses ou 6 jolies coupes à pieds

Pour 6 personnes
500 g de lait
1/2 gousse de vanille
350 g de crème fleurette
1/2 bâton de cannelle
180 g de chocolat de couverture Caraïbe
30 g de sucre roux

Accompagnement préconisé
De petits biscuits : des sablés par exemple.

Astuce du chef
Pour alléger la préparation, passez-la au mixeur : c'est ainsi que vous obtiendrez un chocolat de consistance légère et aérienne.

Le chocolat

Hachez finement le chocolat de couverture avec un couteau.
Mettez le lait dans une casserole avec la gousse de vanille, la cannelle et le sucre puis portez à ébullition. Dès que le lait atteint 80 °C, incorporez la crème fleurette. Mélangez bien au fouet, ajoutez la couverture puis remuez de nouveau. La température du chocolat doit être redescendue à 70 °C.

Le dressage

Servez le chocolat dans des tasses ou de jolies coupes à pied.

le sucre puis
ne fleurette.
La tempéra-

Mousses au chocolat

Préparation 15 min
Cuisson 2 à 3 min
Ustensiles 1 batteur électrique · plusieurs casseroles · 1 spatule

Pour 6 personnes

Pour la mousse aux blancs d'œufs
160 g de chocolat de couverture amer · 80 g de beurre · 1 jaune d'œuf
4 blancs d'œufs · 70 g sucre en poudre

Pour la mousse à la crème fouettée
75 g de cacao amer en poudre
150 g de chocolat de couverture mi-amer haché (avec un couteau)
12 cl d'eau ou de jus d'orange
75 g de sucre en poudre
4 dl de crème très froide

Pour la mousse au chocolat aux zestes d'orange
120 g de chocolat de couverture caraque · 30 g de pâte cacao
25 g de beurre · 6 blancs d'œufs
30 g de sucre en poudre
20 g de zestes d'orange semi-confits

Pour la finition
Zestes d'orange · cacao en poudre
copeaux de chocolat · sucre glace

Accompagnement préconisé
Des madeleines ou des biscuits à la cuillère.

Le conseil du sommelier
Tokay pinot-gris (Alsace)

Astuces du chef
La mousse aux blancs d'œufs entre également dans la confection de nombreux gâteaux et entremets. Dans ce cas, 1 heure de réfrigération est suffisante.
S'il s'agit d'une mousse au chocolat nature, 1 c. à café de café lyophilisé peut être ajoutée avec le sucre pour intensifier le goût du chocolat.

La mousse aux blancs d'œufs

Faites fondre la couverture au bain-marie. Hors du feu, incorporez le beurre puis le jaune d'œuf. Faites refroidir sans laisser figer.
Montez les blancs avec le sucre glace à l'aide du batteur électrique pour réaliser une meringue. Incorporez-la délicatement au chocolat à l'aide d'une spatule : le mélange doit être lisse et homogène. Dressez dans un saladier ou dans des coupes individuelles et mettez au frais au moins 2 h avant de servir.

La mousse à la crème fouettée

Mettez la poudre de cacao, la couverture, l'eau froide (ou le jus d'orange) et le sucre dans une casserole. Faites fondre à feu très doux en remuant jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène et lisse. Retirez du feu et laissez refroidir complètement.
Fouettez la crème au batteur électrique jusqu'à l'obtention d'une consistance très ferme, puis, à l'aide d'une spatule, incorporez-la au chocolat. Quand la mousse est parfaitement homogène, dressez-la dans un saladier ou dans des coupes individuelles et mettez au frais pendant au moins 2 h avant de servir.

La mousse au chocolat aux zestes d'orange

Faire fondre la couverture, la pâte de cacao et le beurre. Montez les blancs en neige et serrez-les (voir ci-dessous) avec le sucre. Incorporez la couverture aux blancs et ajoutez les zestes d'oranges. Mélangez l'ensemble, versez la mousse dans des ramequins puis laissez durcir au réfrigérateur.

Le dressage

Décorez la mousse avec les copeaux et les zestes, saupoudrez de sucre glace et de cacao.

Rappel

Serrer : finir de fouetter des blancs en neige par un mouvement circulaire et rapide pour les rendre fermes.

Moelleux chaud au chocolat, crème anglaise à la fleur d'oranger

Préparation 25 MIN
Cuisson 8 MIN
Ustensiles 1 CASSEROLE
1 SPATULE EN BOIS - 1 FOUET
1 BOL OU SALADIER - 1 MIXEUR - 1 CHINOIS
8 À 10 PETITS MOULES ANTIADHÉSIFS

Pour 8 à 10 personnes
150 G DE BEURRE À 60 % DE MATIÈRE GRASSE + 20 G POUR BEURRER LES MOULES
160 G DE SUCRE EN POUDRE
75 G DE FARINE
200 G D'ŒUFS ENTIERS
30 CL D'EAU DE FLEUR D'ORANGER

Pour la couverture
170 G DE CHOCOLAT MI-AMER

Pour la crème anglaise
1 GOUSSE DE VANILLE FENDUE EN 2
1/2 L DE LAIT
5 À 7 JAUNES D'ŒUFS
75 G À 100 G DE SUCRE

Pour la finition
SUCRE GLACE - CACAO EN POUDRE

Variante
Il est possible de parfumer ce gâteau à l'eau de rose.

Le conseil du sommelier
Banyuls rouge (languedoc-roussillon)

Astuce du chef
Si la crème anglaise est légèrement tournée, mixez-la puis passez-la au chinois.

La crème anglaise

Mettez le lait dans une casserole, grattez l'intérieur de la gousse de vanille, incorporez-la au lait et portez à ébullition. Battez bien les jaunes et le sucre, puis versez quelques louches de lait bouillant sur ce mélange en fouettant. Reversez le mélange dans la casserole et faites cuire à feu très doux (85 °C environ), en remuant constamment avec une spatule en bois. Dès que la crème est un peu moins liquide, enlevez du feu et retirez la spatule. Faites un sillon avec le doigt sur la surface de la crème qui couvre l'ustensile. S'il est bien net, la crème anglaise est cuite (voir p. 300). Versez immédiatement dans un bol. Laissez refroidir. Ajoutez de l'eau de fleur d'oranger et servez.

La crème anglaise peut être aromatisée avec d'autres parfums.

Au café : ajoutez à la crème terminée 1 c. à soupe d'extrait de café, 2 c. à café de café lyophilisé ou 2 c. à café de café fraîchement moulu.

Au caramel : employez la moitié du sucre pour réaliser un caramel dans lequel vous pourrez ajouter un peu de beurre, puis versez le lait.

À l'orange : plusieurs méthodes.

1) Incorporez le zeste d'une orange dans la crème.

2) Employez du sucre en morceaux sur lesquels vous frotterez la peau de 4 oranges ; mettez ce sucre avec les zestes d'orange râpés dans le lait et procédez comme pour la crème nature.

3) Faites bouillir le jus des oranges avec 40 g de sucre jusqu'à l'obtention d'une consistance sirupeuse. Versez dans la crème terminée.

Plus simplement, vous pouvez ajouter 20 g de pâte de pistaches, de noisettes ou de cacao ou encore 50 g de praliné à la crème (dans ce cas, employez 25 g de sucre en moins).

Le moelleux au chocolat

Préchauffez le four à 190 °C.

Faire fondre le chocolat de couverture et le beurre.

Montez les œufs et le sucre au fouet à main pendant 5 min. Ajoutez la couverture, le beurre et la farine.

Versez l'appareil dans les moules beurrés. Faites cuire au four pendant 8 min. À partir de la septième minute, démoulez un moelleux pour voir si la croûte extérieure est suffisamment cuite et si elle ne se brise pas. Si la cuisson est trop juste, poursuivez-la encore 1 min.

Dès la sortie du four, décerclez, saupoudrez légèrement de sucre glace et de cacao en poudre.

Le dressage

Dégustez chaud : le moelleux doit être liquide au milieu. Déposez-le au centre d'une assiette à dessert et entourez-le d'un cordon de crème anglaise.

lle, incorpo-
puis versez
z le mélange
nt constam-
, enlevez du
a crème qui
300). Versez
d'oranger et

café de café

lequel vous

e 4 oranges ;
comme pour

d'une consis-

settes ou de
de sucre en

ouverture, le

3 min. À par-
xtérieure est
poursuivez-la

et de cacao

centre d'une



Ravioles de poires automnales au chocolat ••

Préparation 25 min
Cuisson 3 à 4 min pour les ravioles
Ustensiles 1 couteau
2 casseroles 1 fouet
1 louche 1 pinceau

Pour 4 personnes

24 feuilles de pâte à ravioles chinoise (en vente dans les épiceries spécialisées)
2 poires pochées
200 g chocolat extra-bitter (70 %)
2 dl de crème liquide
2 dl de lait
1 jaune d'œuf
1 c. à café d'extrait de café
4 pousses de menthe
framboises fraîches (pour le dressage)

Le conseil du sommelier

Jurançon blanc (Sud Ouest)

Astuce du chef

Vous pouvez cuire les ravioles quelques heures avant de servir et les réchauffer dans de l'eau chaude pendant 1 min. Attention, ne les empilez surtout pas : elles se colleraient entre elles.

Les ravioles

Émincez finement les poires et placez-les en petites quantités sur 12 feuilles de pâte à ravioles.
À l'aide d'un pinceau, dorez les bordures au jaune d'œuf et fermez chaque raviole avec une deuxième feuille.
Dans une grande casserole, portez de l'eau à ébullition. Pochez-y les ravioles pendant 3 min.

La sauce au chocolat

Dans une casserole, versez le lait et la crème. Faites bouillir et versez sur le chocolat haché au couteau (réservez quelques copeaux pour le dressage). Mélangez au fouet et ajoutez l'extrait de café.

Le dressage

Présentez 3 ravioles au centre d'une assiette creuse avec une louche de sauce chocolat, un cœur de feuilles de menthe, un copeau de chocolat et quelques framboises fraîches.

les de pâte

que raviole

es pendant

le chocolat
ez au fouet

sauce cho-
framboises



Tarte au chocolat César Ritz

PRÉPARATION 25 MIN
CUISSON 15 MIN
USTENSILES
1 MOULE À TARTE DE 20 À 26 CM DE DIAMÈTRE · 1 CASSEROLE
1 SPATULE · 1 COUTEAU

POUR 1 TARTE DE 20 CM DE DIAMÈTRE
650 G DE PÂTE SABLÉE (VOIR P. 20)
HARICOTS SECS (POUR LA CUISSON À BLANC)
100 G DE CHOCOLAT DE COUVERTURE EXTRA-BITTER (70 %)
10 CL DE CRÈME FLEURETTE
20 G DE BEURRE (+ 20 G POUR LE MOULE)

LE CONSEIL DU SOMMELIER
Pineau des Charentes rosé

LA CUISSON DE LA PÂTE
Préchauffez le four à 180 °C.
Étalez la pâte sablée dans le moule beurré et faites-la cuire à blanc, pendant 10 à 15 min, en la recouvrant avec des haricots afin qu'elle ne gonfle pas et jusqu'à ce qu'elle obtienne une coloration blonde. Laissez refroidir.

LA GANACHE
Dans une casserole, portez la crème à ébullition et versez-la sans attendre sur le chocolat haché au couteau.
Mélangez doucement avec une spatule jusqu'à l'obtention d'une consistance homogène puis ajoutez le beurre. Versez sur la pâte sablée et passez 30 min au réfrigérateur.

LE DRESSAGE
Cette recette se déguste en dessert ou au goûter. Présentez-la entière, sur un joli plat à tarte.

ASTUCE DU CHEF
Vous pouvez glacer la tarte avec le glaçage de l'opéra, voir p. 269.

••

endant 10 à
t jusqu'à ce

endre sur le

ance homo-
u réfrigéra-

r un joli plat



Charlotte au chocolat et caramel

•••

Préparation : 1 h
Cuisson 15 min pour le biscuit
Ustensiles 1 économe
1 batteur électrique - 1 plaque à pâtisserie - 1 fouet - 1 cuillère en bois
1 casserole - 1 poche
1 douille de 10 cm de diamètre
papier sulfurisé - 1 poêle
1 moule à charlotte

Pour 8 personnes

Pour les biscuits nature
3 blancs d'œufs - 3 jaunes d'œufs battus
75 g de sucre en poudre
75 g de farine tamisée
50 g de sucre glace

Pour l'appareil à bavaroise
100 g de sucre en poudre
1/4 l de lait - 4 jaunes d'œufs
3 feuilles de gélatine
3 dl de crème fleurette

Pour la mousse au chocolat
200 g de chocolat - 40 g de beurre
40 g de crème fleurette
2 jaunes d'œufs + 6 blancs
15 g de sucre en poudre
8 g de cacao en poudre - 1 pincée de sel
1 goutte d'extrait de vanille

Pour la finition
50 g copeaux de chocolat de couverture amer (ou au lait) formés avec un couteau économe
sucre glace

Le conseil du sommelier
Muscat de Corse

Astuce du chef
Couchez les biscuits à la cuillère assez près les uns des autres : ainsi, lors de la cuisson, ils se colleront et formeront une bande uniforme plus facile à manier que des biscuits séparés.

Les biscuits nature

Préchauffez le four à 200-220 °C.

Battez les blancs d'œufs en neige et, une fois qu'ils sont montés, ajoutez au fouet le sucre en poudre. Incorporez grossièrement les jaunes puis la farine.

Recouvrez une plaque à pâtisserie de papier sulfurisé. À l'aide d'une poche à douille, couchez l'appareil à biscuits sur la plaque en formant des bâtonnets et saupoudrez-les avec la moitié du sucre glace.

Laissez reposer pendant quelques minutes. Juste avant d'enfourner, saupoudrez une seconde fois avec le reste de sucre glace. Faites cuire 15 min environ. Les biscuits sont cuits lorsqu'ils ont pris une jolie couleur blonde et qu'ils sont perlés sur le dessus.

.

La mousse

Hachez finement le chocolat avec un couteau et faites-le fondre au bain-marie. Incorporez le beurre coupé en petit morceaux. Ajoutez le cacao en poudre et mélangez délicatement avec une cuillère en bois et serrez le mélange. Versez alors la crème fleurette, les jaunes et l'extrait de vanille sur le chocolat.

Montez les blancs avec la pincée de sel, serrez-les avec le sucre : ils doivent rester bien lisses.

Versez ensuite la préparation dans les blancs en mélangeant délicatement.

.

La bavaroise au caramel

La bavaroise se fait avec une crème anglaise dans laquelle on fait fondre de la gélatine.

Préparez un caramel "à sec" avec la moitié du sucre. Pour cela, mettez-le dans une poêle et faites chauffer à feu vif. Versez ensuite le lait par-dessus pour le diluer, en prenant garde aux éclaboussures. Battez les jaunes d'œufs avec le reste du sucre, ajoutez le lait caramélisé en fouettant toujours, reversez dans la casserole, et faites cuire à la nappe (voir p. 300).

Diluez les feuilles de gélatine préalablement trempées dans de l'eau froide et égouttées. Dès que la crème anglaise est froide, incorporez la crème montée et réservez.

.

Le montage

Disposez les biscuits à la cuillère en les plaçant debout, sur les parois d'un moule à charlotte. Versez la bavaroise au caramel sur le fond. Ajoutez quelques morceaux de biscuits. Recouvrez de mousse chocolat jusqu'en haut du moule en laissant un peu de place pour la dernière couche de biscuit et passez au congélateur 2 à 3 h.

.

Le dressage

Servez la charlotte démoulée et très fraîche sur un plat à tarte ou une grande assiette. Couvrez-la de copeaux de chocolat et saupoudrez de sucre glace.

.

Rappel

Serrer : finir de fouetter des blancs en neige par un mouvement circulaire et rapide pour les rendre fermes.

.

• • •

au fouet le

ne à douille,
aupoudrez-

oudrez une
biscuits sont
e dessus.

bain-marie.
e et mélan-
rs la crème

vent rester

t.

de la géla-

e dans une
e diluer, en
e du sucre,
le, et faites

e et égout-
t réservez.

un moule à
orceaux de
t un peu de

de assiette.

e et rapide



Larme d'Amour aux deux chocolats

PRÉPARATION 45 MIN
CUISSON 2 À 3 MIN POUR LE CHOCOLAT
USTENSILES
1 BASSINE SUPPORTANT LA CUISSON
PLUSIEURS CASSEROLES · 1 RÂPE
1 COUTEAU · PAPIER RHODOÏD
TRANSPARENT EN BANDELETTES DE 3,5 CM
DE HAUTEUR ET 9 CM DE LARGEUR
1 BATTEUR ÉLECTRIQUE · 1 PALETTE
1 SPATULE
UN THERMOMÈTRE SONDE À CHOCOLAT
1 PLAQUE À PÂTISSERIE · PAPIER SULFURISÉ

POUR 8 PERSONNES
POUR LES LARMES 200 G DE CHOCOLAT DE COUVERTURE NOIR
POUR LA MOUSSE AU CHOCOLAT BLANC
75 G DE CHOCOLAT BLANC
150 G DE CRÈME LIQUIDE
POUR LA MOUSSE AU CHOCOLAT NOIR
100 G DE CHOCOLAT NOIR
220 G DE CRÈME LIQUIDE
POUR LE GLAÇAGE MIROIR AU CHOCOLAT
90 G DE CRÈME FLEURETTE · 100 G DE CHOCOLAT NOIR HACHÉ AU COUTEAU
40 G DE BEURRE CLARIFIÉ (CHAUD)
POUR LA FINITION ET LE SERVICE
CRÈME ANGLAISE (VOIR P. 300)

LE CONSEIL DU SOMMELIER
Monbazillac (Sud-Ouest)

ASTUCES DU CHEF
L'observation des températures est absolument impérative. Si la température d'appoint est dépassée, le chocolat sera terne, mou et impossible à utiliser.
Pour vous assurer que la couverture a été correctement tempérée, versez-en un peu sur le bout d'une palette : elle doit commencer à se figer, après moins d'une minute.

LA COUVERTURE TEMPÉRÉE
Tempérez la couverture noire :
Employez toujours du chocolat dit "de couverture" – plus riche en beurre de cacao que les chocolats ordinaires – et procédez en 3 étapes :
1- Mettez 100 g de chocolat de couverture haché au couteau dans une grande casserole et faites-le fondre au bain-marie, dans une bassine. Portez-le à haute température en vous reportant au tableau ci-dessous.
2- Une fois cette température atteinte, retirez la bassine du bain-marie et ajoutez progressivement 100 g de couverture finement râpée en remuant sans cesse, pour la faire refroidir (voir le tableau).
3- Remettez le chocolat au bain-marie et faites-le chauffer de nouveau, cette fois jusqu'à la température finale indiquée dans le tableau.
La couverture est prête à employer, ou selon le langage professionnel, "tempérée".
Tableau des températures

Type de couverture	Haut	Basse	Finale
Amère	50-55 °C	27-28 °C	31-32 °C
Au lait ou blanc	45-50 °C	26-27 °C	29-30 °C

LA MOUSSE AU CHOCOLAT
Faites fondre le chocolat blanc (ou noir) au bain-marie. Dès que le chocolat est fondu et qu'il atteint 37 °C, mélangez-le délicatement avec la crème liquide que vous aurez montée au préalable avec un batteur électrique. Réservez.

LE GLAÇAGE MIROIR
Dans une casserole, portez la crème fleurette à ébullition. Versez la crème bouillante et le beurre chaud sur le chocolat haché et mélangez délicatement à l'aide d'une spatule.

LES LARMES
Faites fondre la couverture tempérée (pour cette fabrication, le chocolat se travaille à 32 °C) au bain-marie. S'il est trop chaud, laissez-le descendre en température.
Coupez et étalez les feuilles de rhodoïd sur le plan de travail. À l'aide d'une palette, étalez le chocolat sur ces feuilles, attendez qu'il fige un peu et repliez-les en forme de larme. Réservez au frais. Vous obtenez ainsi des formes de récipients.
Déposez les larmes sur une plaque recouverte d'une feuille de papier sulfurisé et placez-les 10 min au réfrigérateur. À sa sortie, garnissez-les en superposant les mousses au chocolat (gardez-en un peu pour le dressage), lissez à ras bord et passez au congélateur 1 h.

LE FINITION
Lorsque les larmes sont bien congelées, retirez le film plastique des rhodoïds. Nappez-les ensuite avec le glaçage miroir, au moyen d'une palette.

LE DRESSAGE
Déposez deux larmes au centre de chaque assiette et décorez le fond avec le reste du glaçage. Versez un trait de crème anglaise froide. Posez sur chaque moitié de l'assiette une touche de mousse au chocolat blanc et noir et servez immédiatement.



• • •

e de cacao que

rande casserole
empérature en

et ajoutez pro-
se, pour la faire

ette fois jusqu'à

tempérée".

ale
2 °C
50 °C

lat est fondu et
ous aurez mon-

ne bouillante et
d'une spatule.

at se travaille à
ature.
ne palette, éta-
forme de larme.

furisé et placez-
mousses au cho-
ngélateur 1 h.

odoïds. Nappez-

avec le reste du
itié de l'assiette
ent.

Fondant Caraïbe

•••

Préparation 45 min
Cuisson 30 min
Ustensiles 1 cercle à entremets de 20 à 26 cm de diamètre et 4 cm de hauteur
1 batteur électrique - 2 bols
1 spatule - plusieurs casseroles
1 fouet - 1 thermomètre à sucre
1 moule à génoise de 20 cm de diamètre

Pour 8 personnes

pour le biscuit chocolat-noisette
3 jaunes d'œufs - 63 g de blancs d'œufs
100 + 10 g de sucre en poudre
25 g de farine tamisée
13 g de cacao tamisé
15 g de poudre de noisettes
20 g de beurre + 10 g de farine (pour le moule)

pour la mousse Caraïbe
5 jaunes d'œufs
50 g de sucre en poudre + 20 g d'eau pour la caramélisation
450 g de crème fouettée liquide
65 g de crème fleurette
250 g de chocolat de couverture haché ou fondu

pour le sirop d'entremets (1/2 l environ)
3 dl d'eau - 340 g de sucre en poudre

pour le glaçage chocolat
voir p. 268

Accompagnement préconisé
De la crème anglaise.

Le conseil du sommelier
Vin d'Alsace blanc sucré

Astuce du chef
Avant de décercler l'entremets, placez-le au congélateur toute une nuit.

Le biscuit chocolat noisette

Préchauffez le four à 190 °C.

Faites blanchir les jaunes avec le sucre en les remuant au fouet. Dans un autre bol, montez les blancs et serrez-les avec 10 g de sucre. Mélangez les jaunes blanchis avec le cacao, la farine, la poudre de noisette et ajoutez les blancs montés. Mélanger délicatement et faites cuire dans un moule à génoise préalablement beurré et fariné, au four, pendant 30 min environ. À sa sortie, démoulez et réservez sur une grille.

La mousse Caraïbe

Faites cuire le sucre avec 20 g d'eau dans une casserole, à 121 °C, puis versez-le dans les jaunes. Cette sorte de pâte s'appelle "pâte à bombe". Laissez émulsionner jusqu'à complet refroidissement.

Pendant ce temps, portez la crème fleurette à ébullition, incorporez-la à la couverture pour réaliser une ganache. Montez par ailleurs la crème fouettée avec un batteur électrique.

Le mélange

Faites fondre le chocolat au bain-marie puis versez les 65 g de crème fleurette chaude sur le chocolat. Incorporez un peu de crème fouettée dans la ganache, mélangez rapidement, incorporez le reste de la crème et mélangez à nouveau. Versez la pâte à bombe et mélangez de nouveau. Réservez.

Le montage

Dans le fond d'un cercle de 4 cm de hauteur, de 20 cm à 26 cm de diamètre, disposez un disque de génoise (préalablement détaillé en deux tranches imbibées dans le sirop). Chemisez le cercle de mousse caraïbe. Ajoutez le deuxième disque de génoise. Lissez avec le restant de la mousse et passez au congélateur.

La finition et le dressage

Sur un plat à gâteau, décerclez l'entremets et glacez-le entièrement de glaçage chocolat.

Rappel

Serrer : finir de fouetter des blancs en neige par un mouvement circulaire et rapide pour les rendre fermes.

Dôme de chocolat amer et croustillant au praliné à l'ancienne

Préparation 45 min
Cuisson 10 min pour la nougatine, 15 min pour le biscuit
Ustensiles 1 couteau
6 moules à dôme de 7,5 cm de diamètre
1 spatule - 1 batteur électrique
1 robot coupe - plusieurs casseroles
1 plaque - papier sulfurisé

Pour 6 personnes

Pour le biscuit
80 g de beurre mou
110 g de sucre en poudre
6 g de cacao en poudre
2 jaunes + 5 blancs + 1 œuf entier
230 g de chocolat noir

Pour la mousse
200 g de chocolat à 55%
2 jaunes + 4 blancs d'œufs
100 g de crème liquide

Pour la nougatine
100 g de sucre en poudre
100 g d'amandes hachées
5 c. à soupe d'huile d'arachide

Accompagnement préconisé
De la crème anglaise.

Le conseil du sommelier
Banyuls
(languedoc roussillon)

Astuce du chef
Laissez bien refroidir la nougatine avant de la passer au robot.

Le biscuit

Préchauffez le four à 170 °C.
Mélangez le cacao en poudre avec le beurre et la moitié du sucre. Ajoutez les jaunes d'œufs et l'œuf entier et mélangez au fouet à main énergiquement. Faites fondre le chocolat, ajoutez-le à la préparation puis incorporez les blancs, après les avoir montés en neige.
Étalez l'appareil sur une plaque recouverte d'une feuille de papier sulfurisé. Faites cuire au four pendant 15 min. Dès que le biscuit est cuit, découpez-le au diamètre de vos moules.

La mousse

Faites fondre le chocolat au bain-marie. Portez la crème à ébullition et versez-la sur le chocolat. Ajoutez les jaunes et mélangez bien. Montez ensuite les blancs d'œufs avec un batteur électrique et incorporez-les au chocolat. Versez la préparation dans les moules.

La nougatine pralinée

Mettez le sucre dans une casserole avec un peu d'eau et faites-le caraméliser en remuant avec une spatule. Dès que le caramel est blond, ajoutez les amandes hachées et versez sur la plaque préalablement huilée et refroidie. Lorsqu'elle est cuite, passez la nougatine au robot-coupe pour la hacher.

Le montage

Mettez la mousse dans chaque moule à dôme. Déposez quelques morceaux de nougatine dans la mousse et déposez le biscuit. Passez 2 h au congélateur.

Dressage

Démoulez les dômes et dressez-les sur des assiettes à dessert. Saupoudrez-les de poudre de cacao.



ATELIER
DESSERTS À L'ASSIETTE

Le service des desserts

Le dressage des desserts a largement évolué. Autrefois somptueusement présentés – pièces montées exposées en bout de table, dès le début du service –, ils sont ensuite devenus un plat unique que la maîtresse de maison apportait sur la table desservie et débarrassée des miettes et qu'elle découpait ou servait au fur et à mesure dans les assiettes de ses hôtes. Aujourd'hui, la coutume n'a pas disparu mais le service "dessert sur assiette" le remplace souvent. Attention toutefois, si ces desserts servis individuellement permettent à l'hôtesse de rester à table, ils demandent aussi une organisation sans faille.

Quelques conseils pratiques

Si vous servez une préparation à base de fruits frais, pensez que vous devrez la préparer le jour même, surtout si ce sont des fruits rouges qui se gâtent vite. En revanche, pour la plupart, les entremets et les gâteaux peuvent être préparés la veille et gardés au réfrigérateur.

Le service sur assiette demande de la place. Si vous recevez six ou huit personnes par exemple, pensez que vous devrez disposer d'un grand plan de travail pour y poser toutes les assiettes. Si ce n'est pas le cas, choisissez d'autres récipients, tout aussi décoratifs et beaucoup moins encombrants : jolis verres gravés pour servir une mousse ou une crème, coupes pour les glaces ou les entremets... L'accessoire idéal : une table roulante qui trouve sa place dans la cuisine et sur laquelle vous placerez vos desserts à l'avance. Vous pouvez même vous inspirer des restaurants qui proposent un chariot de desserts, en plaçant sur votre desserte un assortiment de tartes, crèmes, coulis et autres charlottes.

Enfin, pensez que le dessert doit tenir compte des mets précédents. Léger, si vous avez servi un plat en sauce et un plateau de fromages, exotique ou régional si le plat principal l'était...

en bout
it sur la
s de ses
tention
ne orga-

ce sont
parés la

devrez
ipients,
coupes
aquelle
ariot de

un pla-

	Recettes	Apprentissages	C'est excellent
•	294 Délices de pamplemousse au miel	Réaliser un sirop avec du miel	Sur des tranches d'ananas poêlées
•	296 Citron givré	Faire un sorbet au citron	Avec des abricots pochés ou des pêches Melba
• •	297 Babas bouchons poêlés au miel	Confectionner un sirop aux agrumes Faire fermenter une pâte Imbiber des babas	Sur des fruits pochés
• •	298 Crumble de caramel aux pommes	Faire une bavaroise Réaliser un crumble	Avec des fraises
• •	300 Crème de Baileys, biscuit liqueur au café	Faire un biscuit Joconde Préparer une crème anglaise Réaliser une bavaroise Confectionner un sirop de café	Simplement servi avec un coulis de framboises Avec un moelleux au chocolat Avec une salade de fruits rouges Pour arroser un granité au café
• • •	302 Feuilles craquantes au cacao, crème légère pralinée, sauce grains de café	Faire une pâte à cigarette au chocolat Préparer une crème pralinée Faire une sauce café	Avec une crème anglaise Pour confectionner une bûche glacée Sur une boule de glace au chocolat

Délices de pamplemousse au miel

Préparation 20 min
Ustensiles 1 couteau - 1 passoire
1 saladier - 1 casserole
5 verres (tasses ou assiettes creuses)

Ingrédients pour 5 personnes
1 pamplemousse rose, 1 rouge,
2 blancs
7 cl d'eau - 80 g de sucre
4 c. à soupe de miel
quelques feuilles de menthe

Accompagnement préconisé
Des financiers.

Le conseil du sommelier
Un blanc fruité sucré (coteaux-du-layon par exemple)

Astuce du chef
Ajoutez une goutte de grenadine dans le sirop, pour le colorer et lui donner un petit goût acidulé.

La préparation des pamplemousses
Pelez les pamplemousses à vif puis détachez les quartiers des membranes qui les entourent. Égouttez les quartiers dans une passoire et disposez-les dans un saladier. Mettez l'eau et du sucre dans une casserole et portez à ébullition. Retirez le sirop du feu, ajoutez le miel et versez-le encore chaud sur les quartiers de pamplemousse. Laissez refroidir.

Le dressage
Présentez les pamplemousses dans des verres, une tasse ou des assiettes creuses. Décorez avec quelques feuilles de menthe.

anes qui les
un saladier.
z le sirop du
nplemousse.

tes creuses.

Citron givré

PRÉPARATION 25 MIN + 2 H DE CONGÉLATION
USTENSILES 1 SORBETIÈRE
1 COUTEAU - 1 PRESSE-AGRUMES
1 MIXEUR - 1 CHINOIS

INGRÉDIENTS POUR 8 PERSONNES
1/4 L DE JUS DE CITRON
150 G DE SUCRE EN POUDRE
250 G D'EAU
10 CITRONS JAUNES NON TRAITÉS
SUCRE CRISTALLISÉ OU GLACE PILÉE (POUR LE DRESSAGE)

ACCOMPAGNEMENTS PRÉCONISÉS
Une tartelette au citron.
Des financiers.

ASTUCE DU CHEF
Les coques doivent être bien congelées lorsque vous les remplissez ; à défaut, le sorbet fondra.

Coupez les citrons au 3/4 de manière à former un chapeau. Tranchez la base pour qu'ils soient bien stables puis évidez-les avec une petite cuillère. Réservez les coques et les chapeaux au congélateur.
Pendant ce temps, broyez la chair au mixeur pour en récupérer le jus. Passez ce dernier au chinois. Complétez avec le jus des citrons déjà pressés.
Mélangez le sucre et l'eau au jus de citron, placez le tout dans la sorbetière et turbinez.
Lorsque le sorbet est pris, garnissez les coques et posez le chapeau.

LE DRESSAGE
Disposez le citron sur une petite assiette individuelle sur laquelle vous étalerez un gros lit de sucre cristallisé ou de glace pilée.

Babas bouchons poêlés au miel

Préparation 25 min
(à effectuer la veille)
Cuisson 25 min
Ustensiles 8 à 10 moules à baba
1 casserole · 1 poêle · 1 saladier

Ingrédients pour 8 à 10 personnes

Pour le baba
150 g de farine · 1 œuf
12 g de sucre
50 g de beurre fondu
75 g de raisins secs
4 c. à soupe de miel
5 cl d'eau tiède
10 g de levure de boulanger
3 g de sel
Fruits confits (facultatif)

Pour le sirop
250 g sucre
Les zestes d'1 orange et d'1 citron
1/2 litre d'eau

Accompagnement préconisé
Des quenelles de glace à la vanille

Le conseil du sommelier
Rasteau vauclusien rouge (vin doux)

Astuces du chef
Lorsque vous imbibez les babas, utilisez un sirop tiède : froid, il sera long à les imprégner ; trop chaud en revanche, il risquerait de les ramollir ou de les éclater.
Vous pouvez également les flamber au rhum.

L'appareil à baba

Préparez la pâte la veille. Mettez la farine dans un saladier, puis incorporez dans cet ordre, au batteur ou à la main, la levure, le sel et le sucre. Ajoutez l'eau tiède et l'œuf puis mélangez le tout jusqu'à ce que la pâte commence à se décoller des parois du récipient. Ajoutez le beurre fondu bien refroidi puis les raisins secs et mélangez à nouveau.

Laissez la pâte gonfler 15 min.

La cuisson

Préchauffez le four à 180 °C.

Rabattez la pâte pour évacuer l'air, moulez-la dans des moules "bouchon" (qui donneront la forme d'un bouchon de champagne à la pâte) et garnissez-les à mi-hauteur. Laissez monter à température ambiante jusqu'à ce que la pâte arrive en haut des moules, faites alors cuire les babas 25 min au four puis démoulez.

Le sirop

Préparez le sirop de l'imbibage en portant l'eau et le sucre à ébullition avec les zestes d'oranges et de citron.

Laissez-le refroidir un peu et plongez les babas dans le sirop tiède. Une fois imbibés, égouttez-les et faites chauffer 40 g de miel dans une poêle. Poêlez délicatement les babas bouchons et servez chauds.

Le dressage

Présentez les babas dans des assiettes creuses. Décorez de fruits confits (angélique, cerises…).

Crumble de caramel aux pommes

••

Préparation 35 min
Cuisson 30 à 35 min
Ustensiles 1 couteau
1 plaque à four · papier sulfurisé
1 grande casserole · 1 spatule
1 fouet · 1 récipient · 1 chinois
1 poêle · 1 bol · 6 à 8 verres

Ingrédients pour 6 à 8 personnes

Pour le crumble
50 g d'amandes en poudre
50 g de cassonade
50 g de farine
50 g de beurre ramolli

Pour la bavaroise
250 cl de lait chaud
150 g de sucre en poudre
2 à 3 jaunes d'œufs
2 feuilles de gélatine
200 g de crème fleurette

Pour les pommes poêlées
2 pommes
le zeste d'1/2 orange
1 pincée de cannelle en poudre
20 g de sucre en poudre

Le conseil du sommelier
Sauvignon du haut-poitou (bourgogne blanc)

Le crumble
Préchauffez le four à 180 °C.
Mélangez la poudre d'amande, la cassonade, la farine et le beurre. Vous obtenez un mélange de consistance granuleuse. Parsemez-le sur une plaque recouverte d'une feuille de papier sulfurisé et faites cuire au four 30 à 35 min.

La bavaroise
Faites caraméliser 150 g de sucre dans une casserole assez grande pour recevoir le lait par la suite, en remuant avec une spatule, jusqu'à l'obtention d'un joli brun. Ajoutez le lait chaud. Hors du feu, versez dans un récipient sur les jaunes et mélangez. Remettez dans la casserole et faites cuire comme une crème anglaise (voir p. 300). Passez au chinois. Versez dans un bol et ajoutez les feuilles de gélatine préalablement trempées dans l'eau froide.
Laissez refroidir jusqu'à température ambiante et ajoutez la crème fleurette montée au fouet.

Les pommes
Pendant que la bavaroise refroidit, coupez les pommes en gros cubes et poêlez-les avec le zeste d'orange, la cannelle et 20 g de sucre.

Le dressage
Disposez les pommes au fond du verre. Ajoutez la bavaroise puis le crumble.

Astuce du chef
Laissez refroidir la bavaroise pendant 20 min avant de la verser sur les pommes chaudes ; à défaut, elle tournerait.

••

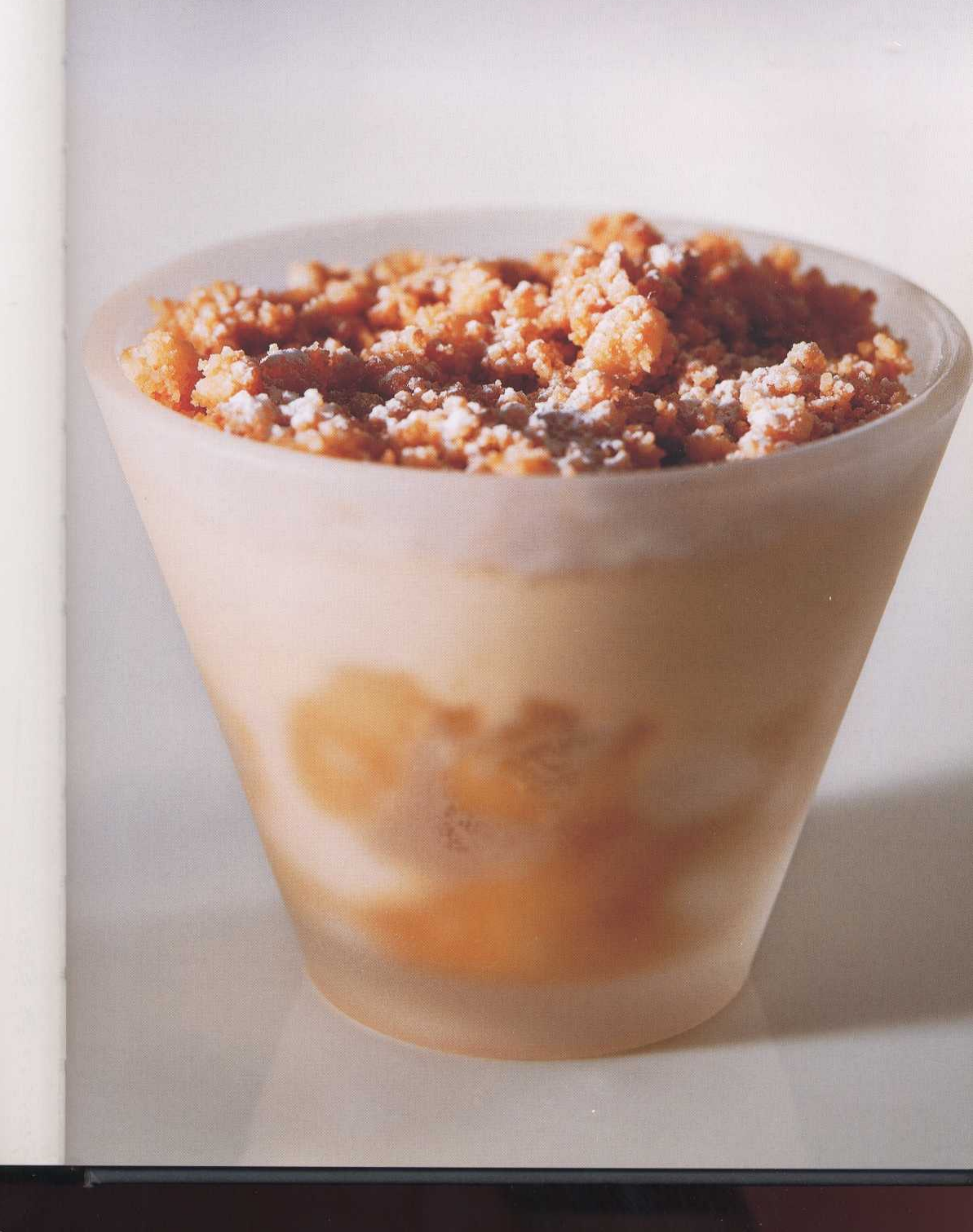
obtenez un
erte d'une

recevoir le
joli brun.
s et mélan-
ise (voir p.
ine préala-

te montée

poêlez-les

le.



Crème de Baileys, biscuit liqueur au café ••

Préparation 35 min
Cuisson 8 à 12 min
Ustensiles plusieurs casseroles
1 batteur électrique
1 plaque à four - 1 fouet
1 bol - 1 récipient
1 Maryse (spatule en caoutchouc)
1 spatule en bois - papier sulfurisé
1 chinois - 10 grands verres

Ingrédients pour 10 personnes

pour le biscuit Joconde
135 g de blancs d'œufs
20 g de sucre

pour la pommade
150 g de sucre glace
150 g d'amandes en poudre
4 œufs - 40 g de farine tamisée
30 g de beurre fondu

pour le sirop d'entremets
150 g d'eau - 150 g de sucre
30 g d'essence (ou de liqueur) de café

pour la bavaroise
1/4 l de lait - 2 à 3 jaunes d'œufs
50 g de sucre
3 feuilles de gélatine
30 cl de Baileys
200 g de crème liquide
crème chantilly et quelques grains de café (pour le dressage)

Accompagnement préconisé
Des petits palmiers.

Le conseil du sommelier
Un vieux porto

Astuce du chef
Pour rattraper une crème anglaise tournée, passez-la au mixeur ou versez-la dans une bouteille et secouez très fortement. Passez ensuite au chinois.

La pommade
Préchauffez le four à 230 °C.
Montez les œufs au fouet avec le sucre glace et la poudre d'amande. Dès qu'ils sont bien montés, ajoutez le beurre fondu et la farine, au moyen d'une Maryse.

Le biscuit Joconde
Montez ensuite les blancs en neige dans un récipient, ajoutez progressivement le sucre. Mélangez délicatement à la pommade, en utilisant toujours la Maryse.
Sur une plaque, disposez une feuille de papier sulfurisé, étalez le biscuit sur une épaisseur d'1/2 cm et faites cuire 8 à 10 min. Après cuisson, faites glisser la feuille avec le biscuit et réservez sur une grille.

La crème anglaise
Dans une casserole, faites bouillir le lait avec 25 g de sucre. Pendant ce temps, fouettez les jaunes et le reste du sucre, jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Lorsque le lait arrive à ébullition, versez-le sur les jaunes en continuant de battre au fouet. Remettez le mélange dans la casserole et faites cuire "à la nappe". Cette cuisson doit se faire à feu doux, ne dépassez jamais 80 °C : la crème tournerait et formerait des grumeaux. Par ailleurs, remuez sans cesse à l'aide d'une cuillère en bois. Dès que la crème est cuite, retirez-la immédiatement du feu et placez-la dans un bol, loin de toute source de chaleur.
Pour vérifier que la cuisson est atteinte, trempez une spatule en bois dans la crème, retirez-la et tracez, avec un doigt, un sillon régulier sur la crème qui la recouvre. Si le sillon est bien net, elle est cuite ; dans le cas contraire, il faut poursuivre la cuisson quelques secondes.

La bavaroise
Lorsque la crème est encore chaude, ajoutez la gélatine préalablement trempée dans de l'eau froide. À l'aide d'un fouet, montez la crème liquide et incorporez-la à la crème anglaise. Vous obtenez ainsi ce qu'on appelle une bavaroise. Incorporez les 30 cl de Baileys.

Le sirop de café
Dans une casserole, versez l'eau et le sucre, faites bouillir puis refroidir. Ajoutez l'essence (ou la liqueur) de café et imbibez-en le biscuit Joconde froid, lui aussi.

Le dressage
Découpez le biscuit et placez les parts obtenues dans le fond de jolis verres. Versez la bavaroise de Baileys et remplissez les verres en continuant d'alterner les couches de biscuit et de bavaroise. Décorez de crème chantilly et de quelques grains de café. Servez froid.

qu'ils sont

vement le
se.
it sur une
euille avec

mps, fouet-
Lorsque le
au fouet.
uisson doit
merait des
Dès que la
ol, loin de

la crème,
uvre. Si le
la cuisson

mpée dans
à la crème
s 30 cl de

r. Ajoutez
aussi.

es. Versez
s couches
ns de café.



Feuilles craquantes au cacao, crème légère pralinée, sauce grains de café

Préparation 20 min
Cuisson 10 min
Ustensiles 1 bol
1 plaque à four antiadhésive
1 chinois étamine - 1 rouleau
1 batteur électrique
1 saladier - 1 casserole
papier sulfurisé - film alimentaire

Ingrédients pour 6 personnes
50 g de beurre
50 g de sucre glace tamisé
40 g de farine tamisée
10 g de cacao en poudre
50 g de blancs d'œufs soit 3 œufs

La crème pralinée
75 g de praliné
150 g de crème fleurette (à 35 % de matière grasse) montée

La sauce grains de café
35 cl de lait concentré non sucré
20 g de café en grains écrasés au rouleau et grillés au four

Variante
Vous pouvez également réaliser des cigarettes avec l'appareil à feuilles craquantes : il vous suffira de rouler celles-ci sur un petit tube, juste à la sortie du four.

Le conseil du sommelier
Masmiel

Astuce du chef
Les feuilles craquantes sont plus faciles à réaliser sur des plaques antiadhésives.

Les feuilles craquantes
Préchauffez le four à 180 °C.
Versez le beurre dans un bol et battez-le à la fourchette pour former une pommade. Ajoutez, en mélangeant dans cet ordre : le sucre glace tamisé, les blancs d'œufs, la farine tamisée et le cacao.
À l'aide d'un rouleau, étalez cette pâte sur une plaque recouverte d'une feuille de papier sulfurisé en formant des surfaces fines, rondes ou carrées et passez au four 10 min. Vous devez obtenir 3 feuilles craquantes par personne. Décollez-les lorsqu'elles sont encore chaudes et laissez refroidir pour le montage.

La crème pralinée
Dans un saladier, montez la crème fleurette au batteur électrique, mélangez 1/3 de cette crème avec la totalité du praliné. Remettez délicatement dans le reste de crème montée et mélangez bien.

La sauce au café
Faites bouillir le lait concentré dans une casserole. Ajoutez le café, retirez du feu, couvrez d'un film alimentaire et laissez refroidir. Passez au chinois et servez aussitôt.

Le dressage
Présentez sur des assiettes à dessert individuelles. Alternez les fines feuilles craquantes avec la crème pralinée et versez un cordon de sauce au café.

•••

pommade.
d'œufs, la

feuille de
ez au four
ez-les lors-

gez 1/3 de
e de crème

u feu, cou-
ssitôt.

uilles cra-



Tous nos remerciements aux magasins qui nous ont prêté la vaisselle et les ustensiles nécessaires à la réalisation des photographies de cet ouvrage :

Baccarat
11, place de la Madeleine 75008 Paris
tél. 01.42.65.36.26.

Haviland
25, rue Royale 75008 Paris
tél. 01.42.66.36.36.

Christofle
9, rue Royale 75008 Paris
tél. 01.55.27.99.00

Xanadou
10, rue Saint Sulpice 75006 Paris
tél. 01.43.26.73.43

Alessi
31, rue Boissy-d'Anglas 75008 Paris
tél. 01.42.66.31.00

La Cornue
18, rue Mabillon 75006 Paris
tél. 01.46.33.84.74

Siècle
24, rue du Bac 75007 Paris
tél. 01.47.03.48.03

Quartz
12, rue des Quatre Vents 75006 Paris
tél. 01.43.54.03.00

Compagnie Française de l'Orient et de la Chine
260, boulevard Saint-Germain 75007 Paris
tél. 01.47.05.92.82

L'équipe éditoriale remercie tout particulièrement Jean-Philippe Zahm, directeur de l'École Ritz-Escoffier, pour avoir initié et participé avec passion à ce projet, les deux chefs de l'École, Christophe Bellet et Didier Steudler, ainsi que Guillaume Cousin.

Odile Perrard tient à remercier très chaleureusement Christine Comte et Christelle Fucili, pour leur dévouement sans faille et leur disponibilité toujours souriante.

Réalisation des recettes
Didier Steudler (pour la pâtisserie)
et Christophe Bullet (pour la cuisine)
Stylisme *Michèle Chauvel*
Rédaction *Christine Comte*
Relecture-Correction *Constance Krebs*

Responsable éditoriale *Odile Perrard*
Suivi éditorial *Christelle Lucile*
Secrétariat éditorial *Christelle Chevallier*

Responsable artistique *Sabine Houplain*
Création et réalisation graphiques
Rachel Cazadamont chez H5
Typographie *Neutraface (House industries)*

Fabrication *Florent Roger*

Photogravure *APS CHROMOSTYLE*
Achevé d'imprimer en France
Produit complet POLLINA, à Luçon - n° L 94410
Dépôt légal septembre 2004
ISBN 2851206087 - 65 0868 5-01

Tous les passionnés de cuisine le savent : on ne fait guère de prouesses aux fourneaux sans un sérieux apprentissage. Cuisiner "à la française" ne s'improvise pas.

Fondée au cœur du célèbre hôtel de la place Vendôme, sous le patronage de César Ritz et d'Auguste Escoffier, l'École Ritz Escoffier met depuis plus de dix ans ce savoir-faire professionnel à la portée du grand public. Comme les cours de l'École, ces 162 leçons de cuisine sont organisées par ateliers thématiques : foie gras, coquilles Saint-Jacques, asperges, pommes de terre, soufflés, risottos, tourtes, épices, fruits rouges, chocolat, etc. Au fil des recettes, classées par niveau de difficulté, les chefs enseignants dispensent conseils et astuces.

Crêpes soufflées finlandaises, cabillaud laqué au miel de gingembre et au saké, mitonnée de légumes oubliés, fraises en gelée de bourgogne et succulent moelleux chaud au chocolat ont été photographiés par Luc de Champris.